IL TESORO
DELLA SANITA'

DI CASTOR DVRANTE
da Gualdo, Medico, & Cittadino
Romano.

NEL QVALE S'INSEGNA
il modo di conseruar la Sanità,
& prolongar la vita,

ET SI TRATTA DELLA
natura de' cibi, & de' Rimedij
de' nocumenti loro;

Con la Tauola delle cose notabili.

Biblioteca Antica
del Collegio S. Carlo
MODENA
I.
VII
25

IN VENETIA, MDCV.

Appresso Lucio Spineda.

Biblioteca Antica
del Collegio S. Carlo
MODENA

SANCTISSIMO.
AC BEATISSIMO
PATRI SIXTO V.
P. O. M.

Castor Durantes.

Hoc tibi viuendi præscripta est forma libello
SANCTE PATER, *possis quò superesse diu*
Per lege viuacis sumes documenta Senectæ,
Hac poteris veteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori, hoc spondet Olympus,
Si tibi non curas viuere, viue Gregi.

Viuat, & Excubitor pellat genus omne luporum
Hic Leo, vt illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes, altus Leo, Sydus & altum,
Corde tamen SIXTI *Mons, Leo, stella minor.*

Sicarios SIXTVS *Cælo auspice perdidit, inde.*
Vbertas Campis reddita, Paxque Gregi.

ALL'ILLVSTRISS. MA
ET ECCELLENTISS.
SIGNORA,

La Signora Donna Camilla Peretta.

HAuendo io, alli giorni passati, Illustrissima, & Eccellentissima Signora, mandato a N. S. in segno di gratitudine, & diuotione, vn Libro composto in lingua Latina, del modo di conseruare la Sanità, & prolongar la vita; ho pensato per far cosa grata a V. E. ridurlo in lingua Italiana, non solo, perche ella per se stessa ne apprenda qualche regola, per la sua sanità, ma perche ancora possa con la sua prudenza, & vigilanza aiutata dal maturo consiglio del l'Eccellentissimo Medico, il Signor Antonio Porto, attendere più sicuramente alla conseruation di S. B. a beneficio di tutto il mondo. Il quale spera, sotto questo felicissimo Pontificato, di veder ritornato il Secol d'oro, poi che già si vede la Giustitia ridotta al suo luogo, & la Pace con l'abondanza, più che mai crescere, & finalmente la Virtù, & la Religione essere premiata, & essaltata. E se io conoscerò questo mio picciol dono esser grato a

V. E.

V. E. mi sforzerò mostrarle in breue, quanta sia la mia deuotione verso di lei, col dedicarle il mio Teatro delle Piante, de gli Animali quadrupedi, de gli Vccelli, de i Pesci, & delle Pietre pretiose. In tanto si degni pormi nel numero de i suoi minimi seruitori. Et viua felicissima sempre.

Di Roma li 20. di Luglio. 1586.

Di V. E. Illustris.

Deuotissimo Seru.

Castor Durante.

PROEMIO.

LA Sanità, & la vita lunga non solo si promette à noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; & nessuna cosa è a gli huomini più vtile a questo proposito quanto è, che ciascun sappia quali Regole nel vitto seruar si debbano. La Sanità dunque altro non è, che vn naturale affetto, per il quale si fanno le nostre attioni, ouero è la cagione delle operation nostre. Fù da Dio benedetto, per conseruatione della Sanità, data la medicina, la quale in due parti diuidesi: La prima conserua la Sanità presente: Et l'altra la perduta ricupera. Quì si farà solamente mentione di quella parte della Medicina, che ci conserua sani, & ci fà viuere lungo tempo. Dell'altra parte habbiamo trattato à pieno, nella nostra Prattica Medicinale, nella quale si fà mentione di tutte l'infirmità del corpo humano, dalla cima della testa, fin'alle piante de' piedi, & in versi, & discorsi latini

ui si tratterà distintamente dell'eßentia (per essempio) della Podagra, delle sue differenze, della parte offesa, de i segni, delle cause, del pronostico, della curatione col vitto, con li siroppi, con le medicine, con le diuersioni, co i medicamenti, che mitigano il dolore, corroborano le parti offese, & finalmente risoluono le reliquie del male. Poi si annotaranno tutti medicamenti semplici, & compositi, & si scopriranno molti secreti empirici pertinenti a quel male. Hora perche questa prima parte è fondata in quelle cose, che possono alterare i corpi nostri, o in bene, ò in male, come sono l'aere, il moto, & la quiete, la repletione, & inanitione, & gli accidenti dell'animo, il cibo, & il bere; Cominciaremo dall'aere, poi che egli fra tutte le cose non naturali tiene il primo luogo.

LECTORI CANDIDO,

Iacobus Antonius Cortusius.

Maximus in minimo Thesauro conditur aureæ
Thesaurus vitæ, nascitur vnde Salus.
Tu tibi, si qua tuæ est Lector bone cura salutis,
Accipe, detexit quas tibi Castor, opes.

TAVOLA
DELLE COSE
PIV NOTABILI.

A

Accidenti dell'animo. à car. 41
Aceto. 292
Acetosa. 80
Acqua. 304
Acqua calda. 16
Acqua da denti. 6
Acqua odorata. 9
Acquati. 318
Aere. 1
Aere notturno. 5
Aglio. 127
Agnello. 205
Agresta. 291
Agucchia. 263
Ale. 226
Alice. 280
Amandole. 162
Amaraco. 84
Amarene. 180
Aneto. 85
Anguilla. 262
Anima. 19
Animo. 41
Aniso. 86
Anitra. 236
Appetito. 18
Appiemele. 152
Aranci. 163
Arbuto. 149
Aria delle Vigne di Roma. 5
Asparagi. 87
Astinentia. 38
Atriplice. 89

Auel-

TAVOLA

Auellane. 171
Azimi. 67

B

Bagni. 36
Barba. 15
Beccafico. 237
Becco. 206
Bere. 48
Bettonica. 91
Bianco mangiare. 81
Bieta. 92
Biricocoli. 181
Boragine. 93
Bottarghe. 266.287
Basilico. 90
Bue. 207
Bufalo. 208
Butiro. 227

C

Cacio. 229
Calamaro. 263
Calandra. 245
Calor naturale. 25
Canella. 293
Capi di latte. 231
Capo. 223
Capo lauare. 16
Cappari. 94
Cappone. 239
Cappone pesce. 265
Capretto. 210
Caprio. 210
Carciosi. 95
Carni. 201
Carobole. 182
Carote. 129
Carne salata. 76. 202
Carpione. 265
Castagne. 142. 165
Castrato. 211
Cauoli. 97
Ceci. 68
Cedri. 144
Cedronella. 110
Cedruoli. 194
Cefalo. 266
Celsi. 146
Cena. 59
Cerase marine. 150
Ceruello. 224
Cibi buoni. 49
Ceruo. 213
Cibo. 48
Cicerchia. 70
Cicoria. 102
Cignale. 220

Ci-

Cimino. 98
Cinnamomo. 298
Cipolla. 129
Ciregie. 183
Cocomero. 195
Coito. 40
Collo. 224
Colombi. 240
Coniglio. 214
Conualescenti. 255
Corbezolo. 149
Core. 225
Corgnali. 183
Coriandri. 100
Cotognato. 59.149
Cotogni. 148
Crapula. 314
Cuginetto per lo stomaco. 30

D

Damma. 210
Dattili. 185
Dentale. 267
Denti. 16
Dentifritio. 6
Dormire. 28
Dormir il giorno. 28
Dragoncello. 101

E

Elettuario Durantino. 193. 323
Emicrania. 257
Endiuia. 103
Essercitio. 11.17.18
Euacuatione. 34

F

Fagioli. 73
Fagiano. 241
Farina. 63
Farinata. 63
Farro. 61
Farro di grano. 62
Faua. 71
Fauata. 73
Fegato caldo. 32
Fegato. 224
Fichi. 150
Finocchio. 105
Finocchio marino. 106
Fiorita. 234
Foco. 5
Folcerache. 186
Fonghi. 130
Fonghi di pietra. 132
Forma del dormire. 29
Fraghe. 197

Fragolino. 268
Frittioni. 13. 38
Frumenti. 61
Frutti. 142

G

Gallerita. 245
Gallina. 243
Galline ſaluatiche. 243
Gallo. 244
Gallo d'India. 244
Garofani. 295
Gammari. 271
Gengeuo. 302
Ghiande. 167
Ghiri. 176. 215
Giorni canicolari. 27
Giugiube. 187
Gioncata. 232
Gorgoleſtro. 124
Granate. 169
Granci. 269
Grano. 63
Guainelle. 182

H

Hebrei. 248
Herbaggi. 81
Herba di ſan Piero. 107

I

Imbriachezza. 314
Inanitione. 33
Incarcerati. 22
Ingraſſare. 179

L

Laccia. 271
Lampreda. 273
Latte. 230
Lattuga. 107
Lauande per le mani. 15
Lauande per i piedi. 14
Lauande diuerſe. 15
Lauar le mani. 15
Lauar il viſo. 15
Laui. 124
Legumi. 67
Lenticchia. 75
Lepore. 216
Limone. 168
Ledola. 245
Lubricar il corpo. 34. 326
Luccio. 274
Lumache. 274
Lupino. 76
Lupulo. 109

Mag-

M

Maggiorana. 84
Magistri ingrassare. 62.176.179
Mal caduco. 206.255
Malenconici. 26
Mal francese. 253.254
Mali frigidi. 22
Mandorle. 162
Marasche. 180
Mele. 296
Melissa. 110
Meloni. 198
Memoria. 19
Menta. 111
Mercorella. 112
Mercurio. 120
Merli. 246
Miglio. 77
Milza. 215
Mine. 214
Mirabolani. 188
Montone. 218
Morano. 116
Morbiglioni. 76
Moro. 147
Morte. 48
Mosto cotto. 293

N

Nespole. 153
Noci. 173
Noci d'India. 175
Noce moscata. 155. 297
Noci persiche. 191
Nocchie. 171

O

Ocha. 247
Occhi. 16. 224
Oglio. 298
Oglio di noce moscata. 156.298
Oliua. 189
Ombrina. 276
Orata. 277
Orbacche. 176
Orzata. 65
Orzo. 64
Ostrica. 278
Otio. 19.20 21
Oua. 81.249

P

Pane. 66
Paperi. 248
Panico. 78
Panni. 10

Pas-

Passeri. 251
Parti de gli animali. 222
Passioni dell'animo. 41
Pasticci. 211
Pastinaca. 133
Pauone. 252
Pecora. 218
Pepe. 156. 173
Pepone. 199
Pere. 157
Perdice. 252
Persa. 84
Persiche. 191
Pesci. 259
Peste. 291
Petrosello. 113
Pettine. 14
Piccioni. 240
Piedi. 227
Pignoli. 177
Pimpinella. 115
Piselli. 78
Pistacchi. 178
Podagre. 68. 239. 242
Polcerache. 186
Polmone. 225
Pomi. 152
Pomo d'ambra. 10
Pomo odorifero. 5
Porco domestico. 218
Porco seluaggio. 220
Porro. 134
Pranzo. 59
Procacchia. 117
Profumi. 4
Prugne. 193

Q

Qvaglia. 254
Quiete. 20. 21

R

Radici dell'herbe. 136
Radice. 136
Ramoraccia. 137
Ranocchie. 278
Rape. 138
Raspati. 318
Reni. 225
Repletione. 33. 35
Respiratione. 2
Riccio. 221
Ricotta. 233
Riposo. 22
Riso. 80
Riuolte nel dormire. 29
Rosmarino. 117
Rucchetta. 118

S

Sale. 299
Salfa. 202.206
Saluia. 119
Sanità. 19.46
Sapa. 292
Saponetti. 17
Sarda. 280
Scalogne. 140
Senape. 121
Serpollo. 122
Silique. 182
Sio. 124
Smagrire. 169. 211. 291
Sonno. 24.25.26
Sonno diurno. 26.28
Sorbe. 159
Spigola. 281
Spinaci. 123
Spinoso. 321
Sputare. 14
Stagioni. 5
Starnuti. 15
Starne. 253
Stomaco. 10.31
Storno. 255
Sturione. 282

T

Tarantello. 287
Tartaruche. 286
Tartufi. 96.141.166
Telline. 283
Tenca. 284
Testicoli. 226
Testudine. 285
Tonno. 286
Tonnina. 287
Topi. 177
Tordi. 247.256
Toro. 208
Tortore. 257
Tribulo. 125
Triglia. 287
Trippa. 226
Trotta. 288
Turba. 4

V

Vacca. 208
Vccelli. 234
Vccelletti montani. 259
Vecchiezza. 7
Venere. 39
Ventre lubricar. 321
Vermi. 19

Veſti. 9
Vino. 306
Vini acquoſi. 312
Vino nuouo. 311
Vino vecchio. 314
Vino bianco. 317
Vino bruſco. 316
Vino dolce. 315
Vino buono. 311
Vini potenti. 312
Vini cattiui. 311
Vino artificiale. 318
Vino contra peſte. 319
Vino roſſo. 317
Vino e ſuoi giouamenti. 317
Vino e ſuoi nocumenti. 313
Vino & rimedio de' ſuoi nocumenti. 314
Vino aborire. 211.69. 288
Vigilia. 25.32.33
Villa. 8
Viſta. 145
Viſciole. 184
Vita. 2.7.19
Vitella. 208
Vomito. 36
Vrina ritenuta. 315
Vua. 160

Z

Zafferano. 301
Zenzero. 302
Zinne. 224
Zucca. 200
Zuccaro. 303

Il fine della Tauola.

IL TESORO
DELLA SANITA',
Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupis incolumen vitam producere, Cœlum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris:
Purũ ama, & ad solẽ nascẽtẽ, & lumine apricũ,
Purgatumq; Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.

L'Aere è sopra tutte le cose necessario alla conseruation della sanità, & alla lunghezza della vita, imperciochè viuono gli Animali con bisogno d'vn continuo refrigerio del cuore, il quale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere, & per questo vogliamo, ò nõ vogliamo, è a tutti i viuenti l'Aere necessario, che senza esso non si può cõseruare la sanità, nè meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere, che ne circõda, e muta i corpi nostri più che alcun'altra

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere

A cosa,

Respi-ratione Vita. cosa, perche dimoriamo cõtinuamẽte in esso, & senza respirarlo nessuno può viuere; & sì come la respiratione non si separa dalla vita, così ne anche la vita della respiratione. Et p questo meritamente si dice, che l'Aere è più nociuo del mangiare, & del bere, pche veloce mẽte se ne vola al polmone, & al cuore; & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente. Hauendo dunque egli tanta possanza a conseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buono Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriẽte, nõ corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, stagni, paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere poluerosо appresso i Garamãti gl'huomini appena possono arriuare a quaranta anni. Et doue è l'Aere cattiuo, è necessario, che l'acque nõ sian buone, lequali aiutano poi l'Aere a corrõpere i corpi nostri insieme con i cibi, iquali nell'Aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell'Aere adunque e cõseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato: Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale, & l'Australe ancora, & parimẽte il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & allo scoperto, & così ancora il ventoso, il turbido, il grosso, infetto da cattiui vapori, & dalla putredine de gli animali, & del

Aere buono.

Aere cattiuo

l'al-

l'altre cose, pche tal'Aere graua la testa, & offende gli spiriti animali, & cõ la sua troppo humidità rilassa le giõture, e le fa paratissime a riceuere ogni sorte di superfluità, come fa anche l'Aere, che da fumo, ò poluere è infetto, dal quale bisogna guardarsi, perche entrato nel corpo, opilando i meati, prohibisce il transito de gli spiriti animali. Eleggasi dunque l'Aere tẽperato, che è quello, che è chiaro, lucido, & puro, che egli nõ solamente fa la sanità, ma la conserua ancora, chiarificãdo tutti gli spiriti, & il sangue, rallegra il cuore, e la mẽte, corrobora tutte l'attioni, sollecita la digestione in tutti i mẽbri, conserua il temperamento, prolũga la vita, ritardãdo la vecchiezza. Et all'incontro l'Aere tenebroso, e grosso, offusca il cuore, cõturba la mente, aggraua il corpo, ritarda la cõcottione, & accelera la vecchiezza. Conoscesi l'Aere temperato, se subito tramõtato il Sole si rinfresca, & nascendo il Sole subito si riscalda, & conferisce quest'Aere ad ogni età, ad ogni cõplessione, ad ogni sesso, & ad ogni tẽpo. E cattiuo ancora nõ solo l'Aere agitato da venti, ma quello ancora che stà sempre quieto. Quando poi l'Aere eccede in qualche qualità, si deue correggere col suo contrario, & se non s'haurà naturalmente, artificialmẽte prepariſi; Onde se sarà troppo caldo, & di state, si asperga la

Aere tẽperato, e suoi effetti.

Aere di stemperato.

Aere tẽperato.

Aere come si corregge.

casa di acqua fresca, & aceto, ꝑche l'aceto cõ la sua frigidità, & siccità, corregge i cattiui vapori dell'Aere, & ꝓhibisce la putredine, & ꝑ la casa si aspergano fiori, rami, & herbe odorifere, c'habbino facoltà humida, come sono le viole, le rose, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga, di salcio, di quercia, e di pruni, fior di nenufari, & rami di lentisco, & altre frigide piãte: si deue ancora ꝓhibire, che nessuna ꝑsona entri nelle stãze, ꝑche la turba de gl'huomini le riscaldano: sia piena oltre a ciò la stãza de pomi odoriferi, come sono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma se l'Aere sarà troppo frigido, si fugga il vẽto, massime il Boreale, & nõ si esca di casa auanti al leuar del Sole, & si spargã ꝑ la stãza herbe calide, come mẽta, pulegio, saluia, hissopo, lauro, rosmarino, & maiorana, ouero si faccia la decottion di q̃ste herbe cõ garofani, cinnamomo, maci, & simili, & si sparga ꝑ la stanza, & facciãsi profumi ancora di cose aromatiche, come incẽso, mastice, cinnamomo, laudano, noce moscata, scorze di cedro, mirra, ambra, legno aloe, mosco, & storace, mettẽdo q̃ste cose sopra carboni acesi, ouero si faccia mistura delle cose cõ storace liq̃da, ponendone vn poco sopra carboni. Aprono q̃sti odori con le facoltà loro gli orificij chiusi, assottigliano i grossi humori, & cõferiscono a' frigidi, & humidi

Turba.

Profumi.

midi affetti del corpo Si può far ancor q̃sto ꝑ fumo: Si prẽda di tutti i sãdali egualmẽte me za oncia, di rose drãme sei, d'ambra dramma vna, di mosco mezzo scropolo, di beẽ biãco, & rosso ana duo scropoli, di fiori di nenufari drãme tre, di laudano drãma vna, di mastice, d'incẽso, ana drãme due, pestinsi grossamẽte, & mettãsi sopra carboni. Oltre a ciò ꝑ correg gere la mala qualità dell'Aria, & ꝑ assottiglia re, & dissoluere i grossi, & viscosi humori del corpo, sia sẽpre acceso nella stãza fuoco di le gne odorifere, come sono lauro, rosmarino, ci presso, ginebro, quercia, pino, abete larice, te rebito, e tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno q̃sto pomo: Prẽdasi di zasferano drã ma vna e meza, di ãbra oriẽtale scropolo me zo, di mosco drãma meza, di storace calamita, & di lauro ana scropolo vno, si dissoluano con maluagia, si facci vn pomo. Sẽpre è da tenere memoria, che l'Aere notturno, massime ĩ Ro ma, è inimico alla sanità, & l'Aria delle vigne è parimente poca sana, eccetto quando soffia Aquilone, & Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è più freddo, & più secco: nelle valli è più caldo, & più humido, e più graue, più den so, più grosso, & più nociuo. Delle stagioni quelle sono ottime, che seruando la propria temperatura loro sono vguali, o fredde, o cal de, che elle si siano, ma quelle che uariano,

Profumo.

Foco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria delle vigne.

Aere di Roma. stagioni.

son pessime. Non è da lasciar di dire, che la state quando soffian venti Australi, son più sani i luoghi esposti a Settētrione, come l'inuerno tirrādo Tramōtana, q̄i che son volti a mezo giorno. Volēdo si sapere che qualità sia dell'Aere, mettasi la notte al sereno vna spogna bene asciuta, e se la mattina si troua secca, l'Aere è secco; se molle l'Aere è humido. Se parimēte vi si metterà vn pā fresco, & si muffa sarà l'Aer corrotto; se secco, o humido il pane si manterà del esser suo. Corregesi ancorà la malignità dell'Aere co'l buō fiato, tenēdo in boccà la teriaca, il mitridato, e la confettiō alchermes, stropicciādo cō q̄sti antidoti i dēti: Alche vagliono ancora la zedoaria, e l'angelica masticata, & q̄sto dētifritio, prēdēdo di rosmarino dramme vna di mirra, mastice, bolarmeno, sangue di drago, alume adusto, ana drāma meza, cinnamomo drāma vna e meza, aceto rosato, acqua di lētisco ana oncie due, acqua piouana lib. meza, mele oncie tre, cuocāsi a fuoco lēto fin che siā bene schiumati, poi si aggiūga del belzoi scropolo vno, & come vnguēto si serbi in vasi di vetro; di q̄sto la mattina auanti al cibo se ne tēga vn poco in bocca, & si stropiccia per le gengiue, lequali si lauino, e nettino poi con l'acqua stillata a bagno caldo, di sal biāco, & alume di rocca ana once tre, e vi si aggiūga acqua di lētisco,

L'Aere come si conosce buono o cattiuo.

Aere come si corregge.

Dētifritio.

Acqua da dēti.

sco, & si lauino i dēti. Queste cose purgano la bocca, fan buō fiato, fermano i denti smossi, incarnano le gēgiue, emendando la carne putrida, & fanno i denti biāchi. Bisogna oltre a ciò, ch'habbiamo le notitie de' luoghi, per sapere quali siā bnō, e quali cattiui p habitare. La casa dūque doue s'hà da habitare, non sia sotterranea, nè humida, nè vicina alla terra, ma nell'appartamento di mezo, & che sia nel più alto luogo della città, & che sia lucida, ch'habbia il vēto la state, e l'īuerno il Sole, & che habbia le finestre che si rispōdin da tutte le bāde, cioè da Leuāte a Ponente, & da Tramōtana a mezo giorno, accioche nessun Aere vi faccia lūgo tēpo dimora, ch'altrimēte ui si corrōperebbe, & si putrefarebbe, nè bisogna frequētar molto le stāze da basso, ma le più alte, che cosi si viene a respirare l'Aere più sottile, & più puro. Adūque habitare ī luogo alto, e apto della casa, ripara che l'humido radicale nō si cōsumi, & ritarda la vecchiezza: Ma habitar luoghi vicini a terra, o sotterranei, & oscuri, nō è bene, pche la vita si mātiene a cielo aperto, & al lume; & all'ombra l'huomo amuffasi, & cōsumasi. Bisogna ancora auertire che gl'animali, l'herbe, i frutti, le biade, & i vini si eleggano qlli che son nati ī luochi alti, & odorati, & deputati da i venti, & tēperati dal Sole, & doue nō vi siano stagni, nè stabij, & do

Habitatione.

Vecchiezza.

Vita.

ue le cose che vi nascono, si conseruano lũgo tẽpo incorrotte, & qui solamente è d'habitare. E vtile parimẽte soggiornar tal hora in vil
Villa. la, pcioche si come la villa ꝓuede gl'alimenti alla città, & la città li cõsuma; cosi la vita humana col frequẽtar la villa si ꝓlũga, ma cõ l'otio, & col negotio della città s'accorta. Gioua ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione nõ bisogna farla repẽtinamẽte. Et ꝓche alla rettificatiõ dell'Aere cõferiscono le vesti diffendẽdo il corpo da q̃llo; à q̃sto si eleggbino le vesti che ĩclinino al caldo, & al secco; è l'ĩuerno siã le vesti di pelle d'agnello, di volpe e di martore, e le calze si faccino di pelle di lepore, che cõferiscono molto all'ĩfermità delle giõture, ouero di volpe, che cõfortano tutti i mẽbri. Fãnosi ancora le vesti di lana, di bãbagia, e di seta, & q̃lle che si fanno di lino sono mãco calide. Coprasi dũque bene il corpo la notte, e il giorno, massime la testa, che è domicilio dell'aĩa rõnale, & dalla quale dell'infirmità grã parte dipẽde. Perilche s'ha d'auertire, che la testa nõ patisca caldo, nè fredo, & molti vogliono, che la notte si radopino i pãni alla testa, ꝓcioche la notte ꝓ il sonno il calor naturale fugge alle parti ĩterne, e le parti esterne sõ priuate del lor calore, õde facilmẽte dal freddo esterno restano offese: & similmẽte mẽtre si veglia, si mãdano alla testa mol

to

to calore, & molti ſpiriti, & p l'opatiõ delle virtù iteriori, & eſteriori, è p q̃ſto è piu calda; ma la notte auiene ĩ cõtrario. Biſogna ancora auertire di nõ far molta dimora al Sole, o al foco, e di nõ lauarſi troppo ſpeſſo la teſta, ĩperoche q̃ſte coſe calide aprono, dilatano, & rẽdono rare le parti della teſta, onde ſi fãno più pronte poi a riceuere le ſupflue humidità. Sopra le veſti s'aſperga l'inuerno q̃ſt'acqua: Prẽdeſi de iride Fiorẽtina, zedoaria, ſpico nardo ana once vna, ſtorace, maſtice, cĩnamomo, noce moſcata, garofani ana once meza, bache di ginepro drãme tre, beẽ, ãbra, moſco ana ſcropolo vno: Tutte q̃ſte coſe ſi ſtillino con vino. La ſtate prẽdi d'acqua roſa libre quattro, di aceto ottimo libre vna, roſe roſſe manipulo vno e mezo, di tutti i ſãdali drãma vna, canfora dramma meza, moſco grani ſette, ſpetie di diãbra, di iride ana oncia vna, ſi peſti il tutto, eccetto le ſpetie, il moſco, & la cãfora, e diſſoluto ogni coſa ĩ acqua roſa, poſti in lãbicco p noue giorni, in ſimo equino, ſtilliſi. S'aſperga ancora ſopra le veſti cõ q̃ſta poluere, aggiutaui acqua roſa: Prẽdi roſe roſſe, viole ana once vna, ſcorze di cedro, mortella, legno aloe, ſãdali citrini ana oncia vna, canfora, ambra ana ſcropolo mezo, moſco, beẽ ana grani cinque, facciaſi poluere ſottiliſſima. Si portino in mano coſe odorate, la ſtate vna ſpogna bagnata

Veſti. Acqua odorifera.

in

in acqua rosa, e aceto rosato, e s'odori spes-
Palla odorata. so, ouero si porti in mano q̃sta palla odorata: Prendi carabe drãme due, rose dramme vna, coralli rossi scropoli quattro, fior di nenufali drãme vna e mezza, bolarmeno dramme, vna storace calamita drãme vna e meza, legno aloe scropoli duo, mastice drãme vna, laudano drãme due, ãbra, mosco ana grani duo, si pesti no cõ pistello caldo, & si formino le palle. L'ĩ verno si porti vna spogna infusa in aceto nel qual siã macerati garofani, è zedoaria, ouero
Pomo di ambra. si porti in mano q̃sto pomo d'ambra: Prẽdasi laudano oncia meza, storace calamita drãme due, belzoi, mastice ana drãma vna, garofani, noce moscata, croco, grana di tĩtori, cera biã
Stomaco come si difende. ca, legno aloe ana scropolo vno, ãbra scropolo mezo, mosco dissoluto ĩ maluagia grani cinque, con pistello caldo si formi vn pomo. Bisogna oltre a ciò difendere il petto: & lo stomaco cõ pelli d'agnello, o di lepore, o con cuginetto di piuma, o cõ pezze di rosato, essendo che lo stomaco male affetto sia la madre dell'
Panni infermità. Oltre a ciò i pani che s'vsano p lo stomaco, & p la testa, habbiano odore di zaffe rano, di legno aloe, & di ambra, che queste cose dan vigore al ceruello, ma il mosco si lasci, per la molta sua euaporatione. Le mani ancora si cuoprino con guanti, l'inuerno di pelli di volpe, & la state di pelli di lepore, & di ca-

pretto,

pretto, e di agnello. Finalmẽte oltre all'altre cose, si fuggan cõ tutte le forze la frigidità dei piedi, & delle mani, essendo che molte indispositioni sogliono da q̃ste cose procedere.

DEL MOTO, ET DELLA QVIETE.

Ne sensim ignauo langueſcant corpora ſomno,
Internusq́; animos hebetet ſopor, excute lentum
Torporem, & varias exerce membra per artes:
Nunc ferro vitem attonde, nunc vomere verte
Tellurem, aut equitans, dorſoq́; innixus equino
Compita carpe fuga, fluuiosq́; euince rapaces,
Corporis hinc totis exudat inutilis humor
Artibus, & vitium calor excutit auctus, abitq́;
Quicquid ineſt morbi, sẽſusq́; famesq́; vigeſcũt.

CAP. II.

PErche non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo, è necessario il moto, p questo doppo l'Aere è da venire all'essercitio, il quale è potẽtissimo a conseruarci sani, essendo che p esso si espurgã le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che nõ ci bisognano più medicamẽti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fà, essendo cognatissimo a i mẽbri; ma quello che si fa in carozza, o in naue, o a cauallo, & simili, è men buono.

Essercitio e i suoi effetti.

Essercitio ottimo.

Sono

sono alcuni essercitij validi & faticosi, & alcu ni moderati, leggieri, e deboli; l'essercitio tẽ perato è q̃llo, che cõferisce alla sanità, pche corrobora il calor naturale, cõsuma le super- fluità, vivifica la giouentù, allegerisce la vec- chiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sensi, fa agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le giõture, perche le parti esercitate di- uentano più robuste; esso ancora consolida i mẽbri. & tutte le digestioni, mantiene i meati del corpo aperti, accioche esalino i fumosi va pori delli spiriti, i quali sono istrumẽti di tut te le virtù; e finalmẽte la cõseruation dell'hu mana vita, essendo sola cagione, che si faccia de i cibi ottima preparatione, cõcottione, as similatione, e finalmente l'espurgation di tut te le superfluità. Gl'essercitij leggieri sono co me il pescare, l'vccellare, & altre cose che tal legrano l'aĩo; e si come l'essercitio moderato cõferisce mirabilmẽte alla sanità; cosi p̃ il cõ trario l'otio souerchio è di grãdissimo nocu- mento. Le frittioni ancora sono vtilissime, per cioche prohibiscono che gl'humori nõ corri no alle giõture, e facẽdosi a tẽpo debito, cioè quãdo da gli intestini sarãno mãdate fuori le superfluità, aiutarãno la digestione, allegge- riranno il corpo, & aprirãno i pori, accioche più facilmẽte p̃ essi suaporino le supfluità, ti- rano il sangue alle parti esterne velocemẽte,

Essercitij leggieri.

Otio souerchio e suoi nocumẽti

in-

inspessiscono i corpi rari, e gli spessi fã rari, ĩdurano i molli, & mollificano i duri, & finalmẽte corroborano il calor naturale. La quãtità dell'essercitio poi è fino a tãto, che il corpo si comĩci a stãcare, e si riscaldi, & acq̃sti florido colore, & cominci a sudare; il che q̃do sarà, bisogna mutarsi di panni, & asciutti bene tutti i mẽbri, mettersi gl'altri pãni, & se bisogna, starsene vn poco in letto, & q̃etarsi fino a tãto, che si sarã rihauute le forze. Il tẽpo poi da fare essercitio è auanti al cibo, espurgati prima gli escremẽti del vẽtre, & della vesica, ꝑche grã dãno suole auenire a coloro che ripieni di cibi, si essercitano, ꝑche si come il moto fatto auãti al cibo è cõseruatiuo della sanità; cosi il cibo è generatiuo di infirmità. Adũque ogni essercitio sia auãti al cibo, & dopò seguiti la q̃ete; ma da q̃sta regola sono esenti gli Agricoltori, iquali son'auezzi ad essercitarsi subito dopò il cibo, & ĩ q̃sti si verifica q̃l detto, che è meglio essercitarsi pieno, che voto. Nell'essercitio ancora è da guardarsi dal freddo, ꝑcioche l'essercitio hauendo aperti i pori, entra la frigidità facilmẽte, ĩducẽdo poi catari, & altre diuerse ĩfirmità. Adũq; la mattina euacuati li escremẽti del corpo prima si faccino le frittioni alle parti estreme, cominciãdo dalle ginocchia fino a' piedi, & dalle coscie fin alle ginocchia, poi dalle coste supiori, all'in-

Quantità dell'essercitio.

Tempo del essercitio.

Freddo dopò l'essercitio.

Frittioni.

all'inferiori, poi dal dorso alle spalle, & alle braccia fino alle mani, poi al petto tirando la teralmẽte verso le braccia, & q̃sto si faccia cõ vno sugatoio leggiermẽte stropicciãdo fino a tanto, che la pelle alquanto si arrossi. Laudasi ne i vecchi il moto de' mẽbri superiori, come delle spalle, & delle braccia, pche diuerte gli humori, che nõ vadino alle parti inferiori, & p il cõtrario l'essercitio a piedi, ò lauande cõ acque dolci, p̃parano i vecchi alla podagra: Onde douẽdosi alcuna volta lauare i piedi, si lauino cõ liscia debole, in cui siã bollite rose, e vn poco di sale, & si lauino in tẽpo, che non vi sian dolori; dapoi è bene di mettersi da se stesso i calzetti, & l'altre vesti, senza aiuto di seruitori, che cosi si esercita mediocremẽte il corpo, & il calor, & gli spiriti si risuegliano. Et nõ è da laudare lo strĩgersi cõ legacci i calcetti, anzi è meglio vsarli intieri senza ligacci, pche stringẽdoli inducono dolori, & prohibiscono che il calore, il sangue, & gli spiriti nõ corrano alle giõture; onde si indeboliscono, & si preparano a i dolori, & ad altri nocumẽti. Inoltre è molto vtile tossẽdo sputare, e cacciar fuori gli escremẽti del corpo, facẽdo essercitio. Oltre a ciò, auãti l'esercitio, la mattina nel leuarsi, bisogna stropicciarsi la testa, e pettinarsi, cõ petine d'auorio, dalla fronte verso la nuca, dãdo almeno quaranta pettinate,

Essercitio de' vecchi.

Lauande per i piedi.

Sputare.

Pettine.

te, poi cõ panno ruuido, ò cõ l'vgne, ò cõ ſpugna ſtropicciãdo la teſta, ſe ne leui ogni ſuperfluità, che vi foſſe, acciochè gli ſpiriti s'aſſottiglino, e s'aprano imeati del capo, acciochè le fumoſità più liberamente ſuaporino, che coſi ſi corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginatiua, la cogitatiua, & la memoria; e l'vſo del petine riſtora mirabilmente la viſta, maſſime guardando nello ſpecchio, ilquale eccita tutte le virtù aiali, & maſſime la viſta, e il pettinarſi ſpeſſo, tira i vapori alle parti ſuperiori, e facilmente gli rimoue da gl'occhi; ma nel pettinarſi, nõ ſi tẽga la teſta molto ſcoperta; poi ſi pettini cõ vn altro pettine la barba, laqual ſi tagli ſpeſſo, ꝑche rallegra, & dà prõtezza di aio. Cõuien ancora ſtarnutare dopò l'vniuerſal euacuatione, mettẽdo nel naſo vn poco di poluere di pepe, e piretro. Poi biſogna lauar la faccia, e le mani, ſecõdo q̃l verſo,

Si fore vis ſanus, ablue ſæpe manus.

Et il lauarſi la faccia viuifica la virtù rilaſſata eſſendo che il calore ſi riuoca dẽtro per antipariſtaſi, & la virtù vnita più gagliarda diuenta. L'Inuerno ſi laui con decottione di ſaluia, ò di roſmarino, qualche volta, fatta in vino. La ſtate ſi cõuien l'acqua freſca, nella quale ſia giunta vn poco d'acqua roſa, con vn poco di ſapone bene odorifero. Biſogna lauare ſpeſſo le mani, perche ſono inſtrumenti che

Pettinarſi cõ ferisce alla viſta.

Barba.

Starnuti.

Lauarſi le mani, e'l viſo.

Lauanda per l'inuerno.

Lauanda per la ſtate.

tengon netti gl'organi, per i quali escono le superfluità del ceruello, come sono l'orecchie, gli occhi, & le narici, & p questo si dice,

Lotio post mensam tibi confert munera bina,
Mundificat palmas, & lumina reddit acuta.

Acqua calda è cattiua per le mani. Ma dopò il cibo nõ bisogna lauar le mani cõ acqua calda, pche genera vermi nel vẽtre, & la ragiõ è, perche cõ l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne vien la digestione

Vermi. imperfetta, laqual è potissima cagiõ de' vermi. Gli occhi ancora si lauino cõ acqua fresca, acciò che si leuino da loro l'imõditie, & mettãsi

Occhi. gli occhi in acqua fresca, & chiara, & apransi, che cosi s'assottiglia la vista, & si mõdificano gl'occhi. Poi cõ vno asciugatoio biãchissimo, & odorifero s'asciughino. Si nettino poi bene i dẽti, che nõ essẽdo netti fã puzzare il fiato,

Denti. & miste col cibo le supfluità de i dẽti, causano corruttion del cibo; oltre che i denti sporchi mãdano al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a cõseruare, & tener netti i dẽti, che il lauarli due volte il mese con vino, nel qual sia bollita la radice di titimallo. E ãcora da lauar qualche volta la testa, nè bisogna in ciò osseruar q̃lla antica sẽtẽza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & nõ mai il capo; pche lauãdosi la testa qualche volta, cõforta grãdemẽte il ceruello, massime lauãdosi l'Inuerno cõ liscia dolce, nellaqual sia bollita

Denti come si conseruino.

Capo quãdo si laui.

sal-

ſaluia, bettonica, ſtecade, aſaro, maiorana, cæ momilla, martella, & vn poco di vin bianco odorifero, & ſi vſi ſapone fatto di ſapone Venetiano, ò damaſchino, once due, diagarico eletto oncia vna, di laudano dramme tre, di garofani, & ſpico nardo ana ſcropoli duo, cõ olio mirtino, ſi faccia palla. La ſtate ſi faccino bollir nella liſcia roſe ſecche, & in vece di ſapone ſi vſino roſſi d'oua freſche intepiditi. Lauata la teſta, biſogna aſciugarla ſubito cõ pãni caldi, in modo che nõ vi reſti humidità, pche il ceruello è humidiſſimo, & per q̃ſto la natura gli ha fatti tanti luoghi ad eſpurgarlo dalle ſuperfluità. Quando oltre a ciò ſi laua la teſta, non ſi deue troppo preſto eſporre all'aria, & p queſto è meglio lauarſi la ſera auanti cena. Fatte tutte queſte coſe, biſogna andar la prima coſa alla Chieſa, & far preghiere a Dio, il qual è perfettiſſimo Medico, che cõſerui la ſanità del corpo, e della mẽte. Poi andar fuori, cominciãdo a far eſſercitio piaceuolmẽte, tãto, che ſi cominci quaſi a ſudare. Et più gagliardo eſſercitio ſi cõuien la mattina, che la ſera. Et è da ſapere, che ſi come l'vſo del moderato eſſercitio aiuta grãdemẽte a cõſeruar la ſanità; coſi il ſouerchio apporta al corpo danno grauiſſimo: & coſi, ſi come il moto auãti al cibo cõferiſce grãdemẽte alla ſanità, coſi fatto ſubito dopò il cibo tira per tutto il

Saponeti per la teſta.

Lauarſi la teſta, quãdo è meglio.

Eſſercitio più gagliardo quãdo.

corpo gli humori, & i ſucchi, che ſtã nello ſtomaco ancora crudi, onde poi ſi generano varie, & diuerſe infirmità. Non ſi conuiene dunque dopò pranzo eſſercitatione alcuna, ma è conueniente la quiete, maſſime p vn'hora dopò il cibo. Da poi è bene di paſſeggiare alquanto, perche il cibo diſcenda al fondo del-
Luoghi per lo eſſercitio. lo ſtomaco. Gli eſſercitij finalmente ſon migliori fatti allo ſcoperto, che ſotto i portici; al ſole, che all'ombra, & fatti all'ombra, o di muraglie, ò di ſpalliere odorate, ſono più vtili, che q̃lli fatti al coperto; & meglio è il paſ-
In vece d'eſſercitio, che cõuienſi. ſeggio dritto, che il torto. Quelli poi che per qualche accidente non poſſono caminare, ſi faccino portare in lettica, in cocchio, ò in ſedia, ò caualchino vna chinea, tãto che in qual che modo ſi mouano auanti al cibo, ſe voglio
Appetito. no guſtar bene, & mangiar con qualche appetito; che per l'otio s'attriſta lo ſtomaco, & p l'eſſercitio s'allegra. Eſſercitato dũque il corpo a baſtanza, ſi riposi alquanto fin che ceſſata la perturbatione, il calore, & gli ſpiriti ſi ricreino, e poi ſi mãgi; che mẽtre ſono in riuolutione, tirano i crudi humori alle viſcere, che reſtano poi grãdemẽte opilate. Non è ol-
Eſſercitio della mente. tre a ciò da diſprezzare l'eſſercitatione della mẽte; imperoche sì come il corpo cõ l'eſſercitio ſi rẽde gagliardo, coſi l'animo p gli ſtudij ſi nutriſce, & acq̃ſta vigore; & molti p gli eſſercitij

citij dell'animo si sono liberati da infirmità grandissime. Sono gli essercitij dell'animo, le speculationi, & il cantar i Salmi, con instrumenti musicali, & attendere all'Istorie theologiche, che queste cose dilettando all'animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diuentino più forti a resistere all'infermità, & a superarle; & fatti questi essercitij a debito tempo, cioè perfetta la concottione del cibo, nutriscono, & corroborano l'anima, & fan perfetta memoria; quindi vegono gli huomini dotti, & atti al gouerno delle Republiche: ma fatti fuor di tempo, impediscono la digestione, radunano molte superfluità, cagionando varie opilationi, & spesso generano febri putride. Essercitij dell'animo. Anima. Memoria. Essercitio fuor di tepo.

Se oltre a ciò i vecchi staranno in continuo otio, senza fare essercitio, essendo la vecchiezza come vna putredine, aggiungendosi putrido, a putrido, tanto più si putrefanno, & diuerran secchi; ma essercitandosi dureranno più lungo tepo, & quindi auuiene, che p tutte le bocche si ode quella graue sentenza, che lo studio della sanità consiste in non satiarsi de i cibi, & in non esser pigro alle fatiche: &, che l'essercitio, il cibo, il bere, il sonno, & l'altre cose tutte debbono essere mediocri; & con questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si conuien di fare per conseruar la sanità, & prolungar la vita. Otio, & suoi nocumenti. Sanità. Vita.

DELLA QVIETE.

At cum ſub varijs excineris artibus artus
Depuleritq; calor concreta alimenta ſaporis
Interna, nimio ne vis laſſata labore
Deficit, Placidæ feſſum te dede quieti,
Præſertim ſi prælongas conuiuia in horas
Duxeris, & plenis vndarint fercula menſis,
Tunc quærenda quies, tunc ocia dulcia amato,
Quò ſopita fames ſtomacho rediuiua reſurgat,
Eximianſq; nouas epulas velut ante repoſcat.

Eſſercitio, & ſuoi effetti.

SI come l'immoderato eſſercitio apporta alla ſanità molti incõmodi, così fa altresì l'otio, & la ſouerchia quete, & nõ ſolo offende il corpo, ma indeboliſce l'animo; che ſtãdo il corpo in otio ſi radunano molte ſuperfluità, dalle quali poi ſi cagionano infinite infirmità, perche mẽtre ſtà il corpo in otio, s'accreſcono molte materie crude, & ſi fãno l'opilationi, & l'otio cõſuma, & corrõpe le forze, eſtingue il calor naturale, accreſce la flẽma nelle vene, ingraſſa il corpo, è l'indeboliſce; & coſi come per l'eſſercitio, il natural calor s'accreſce, & ſi facilita la cõcottion de i cibi; coſi per l'otio s'impediſce, & s'eſtingue: & per queſto l'otio ſi connumera tra le cauſe de i morbi frigidi: e conoſcẽdo ql Poeta quanto l'otio noceſſe alla ſanità, diſſe,

Otio, & ſuoi effetti.

Cernis vt ignauum corrumpant ocia corpus;
Vt capiant uitium, ni moueantur aquæ?

Et

Et corrompe l'otio non solo tutto il corpo, ma è causa ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo Poeta,

Quæritur Agestius quare sit factus adulter?
In promptu causa est, desidiosus erat.

E dunque la Quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche, Quiete.

Quod caret alterna requie durabile non est,
Hæc reparat Vires, fessaq; membra nouat.

Et è la quiete nõ solo al corpo, ma ancora all'animo necessaria, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij, perche,

Ocia corpus alũt, Animus quoq; pascitur illis.

In somma senza quiete il vigor dell'animo non si può lungamente conseruare; oltre che il riposo ha gran forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, acciochè i cibi risiedono nel fondo dello stomaco bene vniti, che se ne fa poi di loro buona digestione. Et si come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è vtile il moto; così a i calidi, & a i colerici è la quiete più commoda. Bene è vero, che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento non solo a i corpi, ma all'animo ancora, percioche fa gli huomini negligenti, pigri, ignoranti, & scordeuoli, & smemorati, brutti, senza pensieri, inetti al consi-

Riposo.

Quieto dopo'l cibo.

Otio, & suoi effetti.

glio, & al gouerno della Republica. L'otio poi del corpo fà gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco, scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturale, accresce la flemma, & empie il corpo di superfluità, generando in firmità frigide, come goccia, catarri, opilationi delle viscere, epilepsia, podagra, chiragra, & dolori artetici. quando poi alcuno è necessitato a stare in otio, & non è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri, & di brodi, i quali facilmente, & senza molestia si distribuiscono per tutto il corpo, & lubricano il ventre, & questi tali bisogna che auuertiscano di star poco a sedere, ma dritti, che cosi meglio si distribuiscono i cibi, & a questo proposito si dice.

Mali frigidi.

Parce mero, cenato parum, nec sit tibi vanum
Surgere post epulas; somnum fuge meridianum.

Adunque la souerchia quiete non poco nocumento dà al corpo, per questo è d'auuertire, che sia temperata, & che non diuenti otio, ilquale non può stare lungo tempo senza dar nocumento: Onde veggiamo, che gli incarcerati che stanno ne' ceppi, & ne i ferri, che non si possono muouere, sempre pigliano qualche infirmità, imperoche si infrigidisce il lor corpo mentre per le souerchie humidità nõ può liberamente il calore diffondersi a i membri, essendo impedito il transito non solo al calore,

Otio.

Incarcerati.

re, ma a cibi ancora, per essere i meati opilati: Onde poi mancano le forze, & i membri si disseccano, & s'assottigliano. Et all'incontro l'essercitio temperato dissolue le superfluità, & apre le vie, accioche si possa il calor naturale liberamente diffondere; & per questo Hippocrate afferma essere l'essercitio moderato vtilissimo a i flemmatici, & a quei che son frigidi, & humidi di natura; ma a i calidi, & colerici, la quiete è più commoda, perche humetta i corpi. adunque l'essercitio, & la quiete sian moderati per conseruar la sanità, & prolungar la vita.

Essercitio moderato.

Quiete moderata.

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt vigiles sensus, hebetantur ocelli,
Tertia iam ab sumpto præterit hora cibo.
Cæcuba, præcipiunt somnos, caput annuit, ite
Conuiuæ, in solitos currite quisque thoros.
Naturæ hic benè feruet opus, benè cõcoquit hepar
Venter, & amplexu nobiliore cibum:
Lethæa est resupina quies, hinc omnia pallent
Membra, iecur, rẽ, nerui, ora, caput stomachus;
Pronus quisque cubet, dextra vel parte recumbat,
Mox leui lateris commoda somnus amat.
Somne nihil sine te bene poßumus, optime somne
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

TVtti gli animali p le lunghe fatiche, & vigilie si cõsumano, & per questo hãno bisogno d'esser ristaurati con la generation di nuouo humido radicale, & della rinouatione delli spiriti risoluti, le quali cose si conseguiscono dal moderato sonno, le cui cõmodità sonno molte, imperoche riscalda, & corrobora i mẽbri, cõcuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infermità dell'animo, & mitiga le molestie della mente, perche nel tẽpo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera piu gagliardamẽte. Il sonno ancora aiuta la cõcottione de' cibi, non solo nello stomaco, & in tutto il corpo, perche per il sonno il calor naturale si ricõcentra nelle parti interne, onde i cibi meglio si cõcoquono, & le supfluità meglio si caccia fuori. Il sonno finalmẽte rimoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle vigilie, & per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo, secondo questi versi,

Sonno moderato, & suoi effetti.

Sonno moderato.

Somne quies rerũ placidissime, somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, tu pectora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasq; labori.

Ma è da fuggire sempre il sonno superfluo, & troppo pprisso, pcioche infrigidisce, & dissecca, indebolisce il calore, & genera humori flẽmatici, da i quali poi viene la pigritia, & la pol-

Sonno superfluo.

poltroneria, & māda molti vapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; nuoce grādemēte a corpi grassi, & ripieni, & in somma nō cōferisce a corpi, nè a gli animi, nè alle facēde; & chi dorme troppo, è simile a vn mezo huomo, & quasi morto, pcioche fuor che il cōcuocere il cibo, il nō vedere, nō vdire, non intēdere, non parlare, & esser senza ragione, sono cose simili alla morte. Il sonno superfluo oltre a ciò a i corpi sani, & infermi induce asma, & li ppara all'apoplessia, all'epilessia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre: & oltre a gli altri incommodi, fa che gli escrementi non si mandino fuori al debito tēpo, ma si ritēgano lungamēte ne i uasi. Si fa il sonno eleuandosi da i cibi i vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo frigido, & dēso, si cōgelano, & fatti graui, & discēdendo, opilano i meati sensitiui de i mēbri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella mezza regione dell'aria, per l'ascenso de i vapori. Et le vigilie si causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mēte, & dell'indigestioni de' cibi, imperoche per le vigilie il calor naturale, che si chiama primo istrumēto dell'anima, si indebolisce, & fascia la concottione; imperoche l'anima serue al corpo, mentre vegghiamo, & distribuisce a molte parti non è libera, ma distribuisce alcuna

Sonno come si faccia.

Vigilie donde si causino.

Calor naturale.

cuna parte di se a tutti i mẽbri, & sẽsi del corpo, all'audito, al viso, al tatto, al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo: Onde da tãti negotij impedita, lascia i cibi nello stomaco, & indi nascerebbono crudità, se la natura nõ soccorresse col sõno, il qual è l'otio dell'anima rõnale, e de gl'animali facoltà dolce riposo. Cõferisce il sonno a i flemmatici, pche cõcuoce i crudi humori, da i quali generandosi poi buõ sangue, l'huomo diuẽta più calido, accresciuto dalla copia del sangue il natural calore. E vtile ancora a i coleri ci quãto alla quiete dell'anima, & quãto alla correttione della cõplessione del corpo. Ma più che a gl'altri cõferisce a maleconici, essendo che il sõno solo muta la loro intẽperie, pcioche p il sonno acquistano calore, & humidità, cose contrarie alla lor complessione. A i sanguigni cõferisce mãco che a gl'altri: Nõdi meno il sonno diurno, & meridiano, bisogna fuggirlo, eccetto quãdo l'huomo è cõstretto dalla cõsuetudine, ouero che la notte precedẽte nõ si fosse dormito; oueramẽte quãdo si senta lassitudine di mẽbri, che in q̃sti casi è da concederlo, massime a quei c'hãno lo stomaco debole, & che nõ possono digerire, & all'hora nõ si deue stare cõ la testa bassa, nè i letto, ma in vna sedia con la testa alta, & non duri più di vn'hora. Adunque il sonno diurno ri-

Sonno. Melanconici. Sonno diurno.

spetto

ſpetto al notturno è ſempre cattiuo, maſſime nei giorni canicolari, ꝑcioche all'hora ſi fanno ne corpi noſtri operationi cõtrarie, che il ſonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti eſterne; & in q̃l tẽpo il ceruello ſi riẽpie di molti vapori, i quali poi vniti, & cõdenſati in acqua, deſcendono alle parti inferiori, & accreſcono le fluſſioni, & diſcendẽdo a diuerſe parti del corpo, acquiſta no diuerſi nomi, come dimoſtrano q̃ſti verſi, Giorni canicolari.

Si fluit ad pectus reuma, tunc dico Catharrum;
Ad fauces brancos, ad nares dico Corizam.

Coſi ancora cagionarebbono altri accidẽti, ẽ ꝑ q̃ſto il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire; ꝑche il dormir del giorno ꝓpara innumerabili ifirmità catarrali, fa mal colore, graua la milza, offẽde i nerui, fa pigro, e genera poſteme, & febre: oltre a ciò eſſẽdo il giorno luminoſo, è atto a gli eſſercitij, & alle vigilie, ma la notte cõ la ſua oſcurità, e q̃ete è piu atta al sõno, sì ꝑ la frigidità dell'aere, come ancora ꝑ la trãquillità, & q̃ete della mẽte, & del corpo, ch'all'hora nõ ſi iterrõpe il ſonno da ſtrepiti, & da romori, & per q̃ſto fu detto, Sonno meridiano, & ſuoi nocumenti.

Si vis incolumen, ſi uis te reddere ſanum;
Curas tolle graues; ſomnum fuge meridianum;
Parce mero, cœnare caue; nec ſit tibi vanum
Pergere poſt epulas: iraſci torde profanum,
Nec teneas mictum, nec cogas fortiter annum.

Ma

Ma se alcune necessità (come si è detto) con stringe a dormire il giorno, o per le notturne vigilie, o p ristorar le forze, dormire vn poco nõ nuoce, pche riuocato il calore alle parti interne, si fà miglior cõcottione; ma si dorma ne i giorni lõghi, sedẽdo sopra vna sedia di corame, cõ la testa eleuata, ma nõ piegata innãzi, ò all'indietro, ma sopra i lati, che cosi si fà minor euaporatione al ceruello; ma nõ si dorma in letto molle, & delitioso, nè pfumato, cõ mosco, o ambra, o legno aloe, pche cosi si fa troppa dimora, e s'aggraua la testa, nè meno si dorma sopra cose dure, che potrebbe far rõpere qualche vena nel petto. La notte poi nõ si ha a dormire cõ la testa, o cõ le braccia, o piedi scoperti, perche la frigidità delle parti estreme nel sonno aporta gra nocumento al ceruello. Bisogna auertire ancora di nõ dormire in camera doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce grãdemẽte alla testa, facendo catarri, più che se si dormisse al sereno. Oltre a ciò nõ è da dormir subito dopò il cibo, ma almanco due hore dapoi, & se più, farà meglio, pche all'hora si farà meglio la cõcottione de i cibi: Nõdimeno è maggior offesa il dormire subito dopò prãzo che dopò cena, pche si risueglia dal sonno prima che la testa possa digerir i vapori eleuati dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a stomaco voto,

Dormire il giorno come.

Dormire sopra cose dure.

Piedi, e braccia coperti.

Luna.

Dormire quãto dopo'l cibo.

Dormire a stomaco voto.

voto, ꝑche idebolisce la virtù; nè bisogna nel dormir far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, si accresce la supfluità, & finalmẽte si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E nociuo parimẽte il dormir alla supina, ꝑche offẽde la schiena, & le reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue ifirmità de' nerui, perche le superfluità vãno alla nuca, & alla spina, & alle parti posteriori di modo, che nõ si possono espurgare ꝑ il naso, ne per il palato, ne ꝑ altre cõgrue regioni; bene è vero, che q̃do ci è la reuella è ben di dormir sopra la schiena. E la forma del dormire, acciò il cibo più facilmẽte descenda al fondo del stomaco, cominciar il sonno sopra il lato destro ꝑ due hore, poi riuoltarsi sopra il sinistro ꝑ più spatio di tẽpo, ch'aiuta molto la digestion: iperoche all'hora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stã sotto al stomaco, come il foco a vn caldaro, & così si fa più pṕsto, e migliore digestione: poi i fin del sonno bisogna tornar in sul lato destro, acciò più facilmente il cibo descẽda dallo stomaco al fegato, & che le superfluità dalla prima digestione più liberamẽte se ne vadino a gli intestini. Ma quando lo stomaco fusse debole, ilche si conosce dalla frigidità, che si sente nella sua regione, & da i rutti acetosi, & dallo

Riuolte nel dormire.

Dormire a la supina.

Forma del dormire.

sputo

ſputo dopò il cibo inſipido, allhora è meglio cominciare il ſonno ſopra il vẽtre, che tal ſonno corrobora la faccia, il petto, & la digeſtione, quantunque non ſi cõuenga a quei, che patiſcono fluſſioni a gli occhi, perche vi fa concorrere più materie; pò ſarà meglio in q̃l tẽpo tener allo ſtomaco vn cuginetto di piuma molle, & minuta, come ſon q̃lle dell'Auoltore, ò ĩ vece di piuma s'ẽpia il cuginetto di cimatura di ſcarlatto: Et tra le coſe, che grãdemẽte giouano alla frigidità dello ſtomaco, è il tener abbracciato, vn fanciullo carnoſo, ò vn cagniolo graſſo, che ſcaldando lo ſtomaco aiutano la digeſtione del cibo. La quãtità del ſonno ſi deue prẽder dalla pfettion della cõcottione, che ſi conoſce dall'vrina, che quãdo è come acqua dimoſtra eſſer ſucco crudo nelle vene, & all'hora più biſogna dormire; l'urina poi citrina moſtra eſſer il ſucco cõcotto, & allhora nõ è più da dormire: Ma queſto tẽpo del ſonno ſi varia ſecõdo la diuerſità delle cõpleſſioni, dell'età, & de i tẽpi; pcioche q̃i che ſon di calda cõpleſſione digeriſcono pſto, & a q̃ſto baſta un ſonno di ſei hore; ma q̃i che ſõ di cõpleſſion frigida (eſſẽdo ĩ loro la virtù digeſtiua debole) hã biſogno di più lũgo ſono; onde a i gioueni baſtano ſei hore di ſõno; ma a i vecchi nõ ſi conuengono manco di otto, ò noue hore; & ſempre è meglio, che il ſonno ſia alquan-

Sonno ſopra il ventre.

Cuginetto p lo ſtomaco.

Stomaco frigido.

Quantità del ſonno.

Sonno de' gioueni

Sonno de' vecchi.

alquãto più lungo, che le ſuperflue vigilie, p le quali s'indeboliſce il ceruello, onde molte ſuperfluità flẽmatiche ſi moltiplicano. Et in ſegno della baſtãza del ſonno, è la leggierezza di tutto il corpo, è maſſime dèl ceruello, il deſcẽſo de i cibi dallo ſtomaco, & la volontà di andar del corpo, c d'urinare, & il ſentirſi leuate le laſſitudini delle paſſate vigilie: ſi come i contrarij ſegni, cioè la grauità del corpo, & i rutti, che habbino odor de i cibi ſignificano, che nõ ſi ſia a baſtãza dormito E da ſapere in ſomma, che il ſonno moderato riſtora le facoltà animali, aiuta la cõcottione de i cibi, & de i crudi humori, fa ſcordar de i trauagli, & de i cattiui penſieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo: riſtora tutte le facoltà riſolute, accreſce il calor naturale, riſtora l'humido radicale, riſchiara, & conforta la viſta, leua la laſſitudine, refocillãdo i corpi ſtanchi, & ritiene le fluſſioni: ma quando è immoderato graua la teſta, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facoltà animali, infrigidiſce il corpo, multiplica le flemme, eſtingue il calor naturale, induce nauſea, fa il uolto pallido, & nuoce a tutte le indiſpoſitioni flemmatiche. Quando poi il ſonno ſarà poco, & l'huomo non poſſa dormire, almeno ſi ſtia in ripoſo con gl'occhi chiuſi, che q̃ſto ſuppliſce in luoco del ſonno. E oltre à ciò

Sonno moderato.

Sonno immoderato.

da

da sapere, che ne' uecchi, c'hanno lo stomaco frigido, & il fegato calido, bisogna comiciar il sonno su'l lato sinistro, perche cosi viè lo stomaco a riscaldarsi, & si fa miglior concottiõ de i cibi, per essere lo stomaco fomentato dal fegato, & all'incontro il fegato si rinfresca.

Fegato calido.

DELLA VIGILIA.

Surgite, ab Oceano rapidus iam surgit Eous,
Aurore roseum iam iubar ecce rubet.
Iam vigilate graues somno, vinoq; sepulti,
Septena in somnos est satis, hora meos.
Longior obtundit cerebrum, torpedine sensus
Afficit, exacuet quem vigilata dies.
Sic calor internus reuiresc it, & aptius omni
Sorditie iecta membra vigore fouet.
Luce vigent operosæ artes, it Miles in arma
Luce, gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu venatur, nocte quiescunt.
Pulpita sed luce docta Minerua vigil,
Luce minax Pallas, vigilatæ quot bona lucis?
Corpora, Dij, sensus, ingenium, arsque vigent.

Vigilia moderata, & suoi effetti.

LA vigilia è vna intensione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quando è moderata eccitta tutti i sensi, dispone la facoltà alle operationi loro, & cacciano fuori le superfluità del corpo, ma se sarà immoderata, corrompe la temperatura del ceruello, fa delirio, accende

Vigilia immoderata, & suoi effetti.

gli

gli humori, eccita infermità acute, fa gli huomini famelici, magri, e di brutto aſpetto, indeboliſce la virtù concottrice, riſolue gli ſpiriti, riempie de vapori la teſta, fa gl'occhi cõcaui, accreſce il calore, & accende la collera, impediſce la digeſtione, & cauſa crudità de cibi, perche il calor naturale và alle parti eſteriori, & per queſto ſi dà per regola, che il ſonno, e la vigilia ſiano moderati.

DELLA REPLETIONE, ET INANITIONE.

Seinditur extumidum corpus, conuiuia uorator,
Deſine iam, in patinis cura diurna tibi eſt.
Crapula, & inguuies tibi mors erit, ilia, uenter,
Et iecur, & renes, ſplenq; caputq; dolent.
Si uix inſpiras, ſi te uexante podagra,
Et chiragra exclamas, culpa miſelle tua eſt,
Deſine iam, extremo famis aduerſate furori,
Dedecet, & nocuum eſt cedere uelle gullæ.

CAP. IIII.

DAl mangiare de i cibi ſi radunano molte ſuperfluità, delle quali gran parte per l'eſſercitio conſumaſi; il reſto biſogna con qualche artificio cacciarlo fuori del corpo. Son queſte ſuperfluità diuerſe, ſecõdo che da diuerſi luoghi procedono, come ſputi, mocci del naſo, ſudori, vrine, fecce del vẽtre, è altre Superfluità.

sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, e posteme, & per questo con ogni diligentia è da procurare la euacuation loro, perche tutti quei mali che da pienezza procedono, con l'euacuatione si guariscono, come q̃i che vengono da euacuatione, con la repletiõ si sanano. Adũque è da biasimare la souerchia euacuatione, pche da essa il calor naturale, e li spiriti si risoluono, per ilche le virtù mancano dall'operation loro, & lo stomaco voto moue il mal caduco, è d'auertire adunque principalmente, che le superfluità del ventre, & l'vrina ogni giorno mattina, e sera, ò almeno vna volta il giorno, si mãdino fuori, perche bisogna sẽpre hauer il corpo lubrico, che questo è nella podagra, nelle pietre, e nelle renelle vtilissimo; si fa questo ò per natura, ò per arte, cõ clisteri communi, ò d'olio solo, ò con sopposte di miele, ò sale, ò di butiro, ò di sapone, nè bisogna lassar fermar troppo q̃ste superfluità nel ventre, perche apportano alla testa & a tutto il corpo nocumento grandissimo. Ogni volta adunque che l'huomo sentirà grauezza ne gli intestini, ò nella vessica, ò in altro luoco, nel quale si radunano le superfluità, & ogni uolta che uederà la necessità, subito deue incitar la natura a mandarle fuora, perche si è visto in molti, che

Euacuatiõ delle superfluità.

Corpo lubrico

hauen-

hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare, & hā patito pietre, e rotture, si come il ritenere lo sterco, & il vē to fuor di modo, cagiona dolori colici, & per questo disse il versificatore. Vrina ritenere. Sterco ritenere.

Nec mictum retine, nec cōprime fortiter anum.

&

Quatuor exeunto veniunt in ventre retento,
Spasmus, hydrops colica, vertigo, quatuor ista.

Si che bisogna fuggir la souerchia repletione de cibi, & del bere, pche genera, ò fométa molti mali: che dalla souerchia ripienezza, la virtù del stomaco naturale s'opprime, come ancora voto eccita epilessia. I vasi quādo son troppo pieni dal cibo, & dal bere è pericolo, che nō si rōpano, ò si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si cōuiene l'astinēza, & p questo i golosi non crescono di corpo, pche il cibo loro nō si digerisce, onde il corpo non se ne può nodrire: Et per questo interrogato vn Filosofo, perche mangiasse poco, rispose, Repletion. Inanition.

Vt viuam esse decet, viuere non vt edam.

Cioè,

Mangiar e ber per viuer fa mestiere,
Ma non già viuer per mangiare e bere,

Imperoche quanti huomini si sono superfluamente ripieni, & finalmente soffocati, & morti? & non è cosa peggiore, che riempirsi superfluamente nel tēpo dell'abondanza, che Repletion superflua

si son visti molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tẽpo dell'abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riempirsi troppo, & si senta nausea, è grauezza nel lo stomaco, ò per la qualità, ò per la quantità del cibo, subito si prouochi il uomito, il quale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo; nè meno è da fuggir la troppa astinenza de i cibi, perche si come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, cosi l'astinenza lo risolue, onde poi molte, & diuerse infirmità ne succedono.

Vomito.

Astinẽza soverchia

DEL BAGNO.

Balnea ni corpus mundum est, haud intret, obesum,
Et tumidum fieri si tibi forte velis.
Si modo sint mundæ, & lymphæ tibi suaue tepentis
Vtilia in laxis noxiæ poplitibus.
Si gelida ingrederis, calor hinc internus abundant,
Musculus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit tibi forte, uel ære,
Aut cinere, aut ferro concomitante caue.
Consule prudentem Medicæ prius artis alumnum,
Et prodesse potest, & nocuisse solet.

Bagni di acqua tepida.

SOno i Bagni vna specie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, e humettano, leuano la lassitudine, risoluono

la

la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conuenienti a fanciulli, & a i vecchi auanti al cibo, percioche tirano il nutrimẽto a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluer le loro superfluità, & cacciarle fuori: Et essendo gli escrementi de' vecchi salsi, il bagno li contempera. I bagni del vino conferiscono a i dolori delle giõture, alla paralisia, al tremore, & alle passioni de nerui. Bagni del vino.

I bagni d'oglio conferiscono a i vecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Bagni d'oglio

Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo cõ vn sciugatoio caldo l'Inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci, ò d'aneto, ò di camomilla, tagliarli l'unghie, & radere le piante de i piedi. Cõforta ancora, & corrobora tutti i sensi, & le uirtù il uin bianco, & odorifero, nel qual sia cotto un rametto di saluia, lauandosi cõ esso caldo vna, ò due uolte il giorno le mani, & il viso. Vscita del bagno.

Deuono ancora i vecchi tener spesso la saluia ĩ bocca, lauata prima col vino, che è a i denti, & a i nerui amicissima. Saluia cotta in uin corrobora.

Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno, imperoche si dissoluono le uirtù, si confonde l'intelletto, si muoue la nausea, il vomito, e la sincope: Doue che facendouisi debita dimora, apre i meati della pelle, tira il notrimento a i membri, humetta il corpo, Dimora nel bagno. Effetti del bagno.

fa venire appetito, assottiglia gl'humori grossi, sminuisce la ripienezza, risolue le ventosità, leua le lassitudini, mitiga i dolori, prouoca il sonno, stringe il ventre; nuoce a i grassi, perche in loro colliqua gl'humori, che tirandoli poi a qualche parte del corpo vi causa postema. In somma intorno alli bagni, bisogna ricordarsi, che,

Balnea, vina, venus corrumpũt corpora nostra,
Ad vitam faciunt balnea, vina, venus.

&

Si quis ad interitum properet, via trita patebit,
Huc iter acelerant, balnea, vina venus.

DELLE FRITTIONI.

Si rogitas citius pingueſcere lote, ſequatur
Balnea, ſitq; leui frictio facta manu.
Senſibus illa fauet, calor hic niget omnis, aluntur
Effæta hinc melius membra, caputq; valet.
Quid non humanum ingenium ſapit? ægra, moueri
Corpora cum nequeunt, frictio prompta ſubeſt.

Frittioni, & loro effetti.

SOno le frittioni ancora molto vtili a conseruar la sanità, & massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grandi, imperoche prohibiscono, che gli humori nõ corrano alle gionture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tempo, cioè cacciati prima

ma fuori del corpo gl'escrementi, alleggeriscono il corpo, aprono i pori, da i quali poi facilmente suaporano le superfluità, percioche tirano il sangue alle parti esteriori velocemẽte, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi, molli i duri, & duri i molli, & finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la virtù vitale: onde la distributione de i cibi, & la notritione è più pronta, & più facile; ma s'han da far le frittioni fino a tãto, che dilettano, & sono grate: Et son molto conuenienti a i vecchi, l'estate, & l'autunno, che resi prima gli escrementi della vessica, & del ventre, se i vecchi per debolezza, o per occupatione non possono fare essercitio, in suo luogo vseranno breui, & mediocri frittioni, come si è detto di sopra. Non è ancora male alcuno la primauera, & l'autunno dopò l'equinottio, con consiglio di qualche prudente Medico, purgarsi da quelle superfluità, che ritenute potrebbono dare la state, o il uerno qualche trauaglio.

Frittioni & essercitio

DI VENERE.

Est Veneris fugienda tibi immoderata voluptas,
Nam capiti, mentiq; nocet, sensuq; retundit,
Virtutemq; hebetat animalem, & corporis oēs
Debilitat neruos, infirmaq; pectora reddit.
Parca tamen laudanda quidē est; hæc una calorē

Excitat, hæc hilares animos facit: inde secuta
Membrorum leuitas, torporem expellit, & infer
Spiritibus vitam; præsertim vbi purpureus ver,
Autumnus ve suum exponit maturus honorem.
Tandē hyeme, atq; æstate Venus lethale venenū est
Crebra Venus nernos, animñ, vim, lumina, corpus
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit.

IL fin di venere deue esser la procreatione de i figliuoli, con la consorte, congiunta p santo matrimonio, ma il suo vso deue essere moderato, che cosi fa gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fa il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, viuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immoderato indebolisce lo stomaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le giontu-re, & accelera la morte. Quelli poi chè deuono viuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino a digiuni, & è mirabile inuention della natura di cō seruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella vita c'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori; & noi n'acquistiamo, che i nostri figli rendano a noi deboli, & vecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudrischino, & sostentino, come lor fur da noi sostentati, & nodriti, quando andauano brancolando per terra.

'Coito moderato.

Coito immoderato.

Figli debitori a i padri.

DEGLI ACCIDENTI DELL'ANIMO.

Iam satur est venter, tumet hic, iacet ille supinus.
Iam properent risus, ira timorq; abeant.
Nodosæ rerum causæ, & sublimia cædant.
Naturæ ingenia hæc non capit isthic locus.
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extis
Deliciæ, gaudent corda, iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachinni,
Lusus, firma fides, spesq; iocusq; salax.
Lætitia, & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumem, examinant ira, metusq; graues:
Ridendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si sinimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno gran potentia d'alterare i corpi nostri, imperoche fanno mouimento ne gli humori, & nelli spiriti; & questi moti imoderati, o subiti si fanno dal centro del corpo alla circõferentia, come è l'ira, e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al cẽtro, come è il timore, & simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti; & per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo disecchano, & alterano i corpi, perturbandoli, & dalla naturale complession loro transmutandoli; & per questo si chiamano da Platone infirmità

Passioni dell'animo.
Ira.
Allegrezza.
Timore.

Passioni dell'animo. nità dell'animo, come sono l'ira, la mestitia, la melancolia, l'ansietà, l'esclamare, il furor, l'impeto, cõtentione, rissa, odio, inuidia, angustia, timore, vergogna, pẽsieri dispiaceuoli, desideri sfrenati, l'audacia, l'incontinẽtia, l importunità, l'iniquità, l'ambitione, la diffidentia, la speranza, il gaudio, & simili, le quali tutte cose oltre che grãdemẽte il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, imperciochel'ira, e la souerchia mestitia affliggono gli spiriti, disseccano l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo, l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stato naturale, donde vengono poi molti mali, come catarri, & flussione alle giontures; quantunq; q̃ste passioni. quãdo son mediocri, qualche volta cõferiscono a gl'huomini, & nõ leggier aiuto lor p̃ Ira. stino; imperoche l'ira eccita, & accresce il calor naturale, e spesse volte è vtile l'adirarsi, p̃ riparare il calor naturale, & per radunare il sangue nelle vene; & p̃ questo nell'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre a ciò le passioni dell'aĩo, Melanconia. come la melãconia ĩdebolisce la digestione, Allegrezza. come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione, pche gl'huomini più de gli altri animali sõ esposti alle crudità, pche gl'animali brutti, quãtunq; mãgino a satietà, nõdimeno non impediscono la virtù naturale, che

con-

concuoce i cibi, percioche è eguale in loro la virtù concottiua, & appetitiua; ma gl'huomini con diuersi pensieri, & perturbatione d'animo diuertono q̃sta virtù dalle sue operationi, & quantunq; mãgino sobriamẽte, cascano in crudità, donde poi nascono molte infirmità: & p̃ questo si fuggano con ogni potere i pẽsieri tutti delle cose miserabili, & tutte l'altre cose che possano p̃turbar l'animo, & sempre di tutte le cose si speti bene, p̃che star con la mente allegra ĩ tutte l'infirmità è bene, come il cõtrario è male; ne è da fermarsi lungo tẽpo nell'imaginationi, perche come si dice, L'imaginatione fa il caso. E da guardarsi ancora dal frequente lagrimare, dal grã furore, e dall'appetito di vẽdetta, p̃che queste cose ĩdeboliscono il ceruello, & prohibiscono la digestione delle materie. Cosi ancora il souerchio timore atterra la virtù, & tutti q̃sti accidenti dell'animo impediscono la concottione, prostergono la virtù, e mutano il corpo del natural suo stato; percioche per il timore gli spiriti, e'l sangue si ritirano, e riducono dẽtro al cuore onde i membri si rifreddano, il corpo s'impallidisce, uiene il tremore, si interrõpe la voce, & tutte le forze mãcano, imperoche il timore, mẽtre s'aspettano i mali, induce sbattimento d'animo, ilqual cõmoue gli spiriti, & questi commossi, tutto il sangue per-

Crudità.

Lagrime.

Timore.

perturbano, onde poi le crudità nascono, &
Ira. le putredini. L'ira è vn moto molto vehemẽte del calore, che nelle parti estreme con impeto si diffonde, & per questo nell'ira si fanno più rossi, & più prõti i corpi ad ogni scelleratezza: l'ira ancora cõmoue il core alla vẽdetta, il qual cõmosso riscalda assai il corpo, e lo dissecca, & p il suo feruore tutte l'attioni della regione si cõfondono: & per q̃sto si dice, l'ira essere vna accẽsione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vendetta; & p q̃sta causa gli adirati hanno il polso grande, & gagliardo, come i timidi l'hãno picciolo, & debile, pche il calore ritorna in dietro. Ma in q̃sti casi hora il calor naturale ritorna dẽtro, & hora fuori; l'vn, & l'altro di q̃sti moti si scorge nella vergogna, che prima il calor si ritira dẽtro, poi ritorna fuori, che non ritornando si
Vergogna. causa il timore, & non la vergogna. Se poi q̃ste cose che subito patiscono gl'huomini, si patissero a poco, a poco, si causarebbe la me-
Mestitia. stitia, che corrompe, e guasta la natura de gli huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la dissecca ottenebra gli spiriti, offusca l'ĩgegno, & oscura il giudicio, indebolisce la memoria, & impedisce la ragione, & spesso da q̃sti repentini
Morte. moti dell'aĩo si causa la morte, pche, o si dissoluono le virtù dell'animo, che cõsistono nel calore, ouerameẽte s'estinguono p la troppa fri-

frigidità; & p questo molti son periti p troppo timore, & per troppa mestitia, che andan do tutto il sãgue al cuore, & gli spiriti, si sotto ca il cuore, & ne segue la morte: & però Rutilio riferitoli com'era stata negata la dimãda del consolato del fratello, subito spirò; & il medesimo auẽne a M. Lepidio p il souerchio dolore dopò il repudio della moglie. Legesi parimẽte, che p la souerchia allegrezza molti son morti, come ancora p subito dolore, ò timore, come per souerchia ira non mai, perche p la souerchia allegrezza la facoltà anima le rilassata, si trasferisce alle parti esterne, & rissolues, & indi rimane il cor solo, & si rifredda, onde molti pusillanimi son morti. Molti altri poi p vergogna son morti, come si legge di Diodoro, & d'Homero; p la qual cosa sempre q̃ste passioni dell'aio si deuono pigliare con certa mediocrità, & massime l'allegrezza si deue sempre cõ mediocre riso accompagnare, che cosi eccita il calor naturale, tẽpera, & purifica tutti gli spiriti animali, & corrobora l'altre virtù, aiuta la digestione, assottiglia l'ingegno, & fa l'huomo habile a tutte l'operationi, mantiene la giouentù, & finalmente prolunga la vita; & è il gaudio utile ad ogni persona, eccetto a quelli c'han bisogno di smagrirsi, impoche ingrassa, & moltiplica nel corpo la carne, & l'humidità. In somma nessuna

Allegrezza.

Vergogna.

Giouãtù. Vita.

cosa

cosa è più a proposito a conseruar la sanità, che il giubilare, & viuere allegramente, non turbarsi, nõ adirarsi, sempre hauer buona speranza della salute. Si che tutte queste cose siano moderate, perche sempre è da eleggere la mediocrità, & per questo disse Hippocrate, la fatica, il cibo, il bere, il sõno, & Venere, tutte queste cose siano mediocri, perche.

Mediocrità in tutte le cose.

Et modus in rebus, sunt certi denique fines,
Quos vltra, citraq; nequit consistere rectum.

Sanità. L'huomo adũq;, che vuole esser sano, pratichi per i giardini, guardi le verdure, & luoghi ameni, & conuersi con amici giocondi, & facondi, con suoni, & canti, che per queste cose si ristora la virtù; & si come la uirtù, e la forza s accresce cõ col cibo, col uino, cõ buoni odori, con tranquillità, & allegrezza, e col lasciare le cose, che attristano, & col conuersar cõ gli amici; così parimente conferisce ascoltare historie grate, fauole, & ragionamenti piacuoli, con suoni, & canti, e con dilettenol lettione; ma il leggere non si faccia col capo basso, ma eleuato, & con occhiali verdi, per corroborar più la vista. Oltre a ciò cõferisce molto vsar vesti pretiose, e di color grato, & portare anelli d'oro, ò d'argento, tener vccelletti in casa, che soauemente cantino, pratticar per luoghi ameni, caminar all'aer chiaro, e leuarsi la mattina a buon'hora, che non ci è cosa,

Leggere. Occhiali.

Vesti.

sa, che rallegri più gl'huomini, che risguardar l'aere chiaro, & leuarsi a buon'hora, che come dice Aristotele, molto cõferisce alla sanità, & alli studij. Finalmente è da sapere, che il cielo con la sua allegrezza ci ha creati, & cõ la nostra allegrezza conseruaci. & finalmente da guardarsi nelle auuersità non mancar d'animo, ò nelle prosperità fuor di modo rallegrarsi, come leggiadramente ci ammonisce il Poeta Lirico, con questi versi,

Leuarsi à buon'hora.

Allegrezza.

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes vento nimium secundo
Turgida vela.

&

Aequam memento rebus in arduis
Seruare mentem, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam.
Lætitia.

Debbiamo dunque con ogni diligentia bẽ comporre l'animo nostro, attendendo con ogni potere, a conoscer la verità, che questa è quella ambrosia delli Dei, della quale l'animo si nutrisce, & con la frequentia de gli studij buoni fermar gl'affettuosi motti dell'animo, accioche i fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lontani, ne permettiamo, che habbino in noi tanto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sentiero, & il corpo distrughino:

Verità.

Ambrosia delli Dei.

ghino: promottendoci dunque la Filosofia, (che è la medicina dell'animo) di estirpare la radice di tutti i mali, lasciamoci sanar da essa, se vogliamo esser buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auertimẽti del bene, & beatamente viuere.

Viuer beato.

AVERTIMENTI NE I CIBI, ET NEL BERE.

CAP. VI.

FInalmente per cõseruar la sanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale instrumẽto, cõciosia che senza i cibi, ne sani, ne infermi possiamo viuere. E dũque l'uso de i cibi necessario, pche essendo tutto il corpo de gli animali in continuo flusso, che in ogni momento di tempo si consumano, & risoluono gli spiriti del corpo, & similmente gli humori, & le parti solide, se vn'altra simil sostanza in veze di quella, che s'è risoluta non si ristaura, breuemẽte si viene alla morte. Alqual mancamento, volendo prouedere il Creator di tutte le cose, con la sua benificentia diede a gli huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza più secca; & col bere, tutto quello che dalla più humida sostanza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi considera-

Cibo. Bere.

Morte.

re

re la bontà, la quantità, la consuetudine, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

La bontà, & perche quello è buõ cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buõ succo, & che in breue tẽpo discenda dallo stomaco, & che presto si digerisca, quel cibo è di buõ succo, dal quale si genera buon sangue, & il buõ sangue è quello, che è temperato nelle prime qualità, non sottile, non grosso, non acre, non mordace, nõ amaro, nõ salso, ouero aceroso, la bontà del cibo è, che facilmẽte si alteri, e si digerisca, & questi sono q̃lli, c'hanno la sostãza lor tenera, & che façilmẽte si dissolue, come sono l'oua, le carni di vccelletti, & simili. Bõtà de i cibi. Cibi buoni.

Ma q̃i cibi son difficile digestione, che han la sostãza cõtraria, come sono i cibi di pasta, pãazimo, ò duro, i caoli, cascio vecchio, faue, fagioli, agli, cipolle, & gl ĩtestini de gl'aĩali, tutte cose da fuggirle. Si eleggano dũq; q̃i cibi, che cõ succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero, che nõ sian grossi, & escremẽtosi, perciochè il calor naturale debile, massime de' uecchi, nõ può digerire i cibi di grossa sostãza; nè meno siano i cibi debili, cioè di poco notrimento, perche simili hanno breue uita. Cibi cattiui.

La quãtità de' cibi si comprende dalle forze, perciochè tãto cibo si deue dare, quãto le forze sopportano; cioè che si ristorino, & nõ Quantità de' cibi.

si aggrauino, e che si possano digerire, che essendo il calor naturale debile, non si possono cõcuocere, & causano infirmità: p questo si dice, che nõ deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, pche se nõ si dogliono al presente, nondimeno non fuggiranno il pericolo.

Vso. Crapula. Astinẽza. L'vso adũque de' cibi sia moderato perche si come la crapula nuoce cosi la souerchia astinenza non gioua; onde chi vuol attender alla sanità, mãgi sempre senza satietà. & che resti qualche reliqa d'appetito che chi fa altrimẽte patirà rutti acidi, flussi colerici di soura, e di sotto, nausea, prostratione di appetito, grauezza di testa, dolor di stomaco, opilatiõ di fegato, e di milza, dissẽteria, e finalmente febri maligne. Et p q̃sto è meglio lasciar semp̃ qual che cosa alla natura, che q̃i che si riẽpiõ troppo si ritrouano in gran pericolo della vita, ò che il calor naturale si soffochi, ò che qualche vena si rompa, percioche da i molti cibi, ne vẽgono infirmità, & dalle infirmità la morte. Osseruisi adũque in tutte le cose, massime nel cibarsi, q̃lla sẽtẽza. Niẽte troppo: Nõ solo ne i sani, ma etiãdio ne gli infermi, i quali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, pche l'infirmità diuerse, vogliono diuersa misura del cibo; percioche ne i mali lũghi bisogna cibare piu largamente, come più strettamente ne gl'acuti, e quãdo il male sarà nel suo vigore,

re, biſogna vſar vitto tenuiſſimo; ma ſempre ſi deue auertire, quanta ſia la tolleranza della virtù, e quanto poſſa durar con quel vitto.

La qualità de' cibi, tanto ne i ſani, quanto ne gli amalati, ſi comprẽde dalla compleſſione, la quale è da cõſeruare ne i cibi ſimili nẽ i ſani; ma ne gli infermi, ſono da dare cibi di cõtraria qualità; che nell'humido tẽperamento ſi conuengono i cibi ſecchi, & nec ſecco gli humidi, & p̃ queſto il cibo humido è conueniente a quei, che hanno il temperamento humido, come i fanciulli, oueramẽte a q̃lli, che da qualche mal ſecco ſono ĩfeſtati, come i febricitanti. Si eleggano dunque q̃i cibi, che ſecondo la varietà delle cõpleſſioni ſia conueniente. i ſanguigni adunque fuggano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sãgue. I colerici ſi guardino da q̃i che generano la collera, & coſi i flẽmatici, & i malẽconici ſi guardino da q̃lli, che generano ſimili humori: Per il che i sãguigni, e i colerici guardĩſi dalle coſe dolci, come mele, zuccaro, butiro, olio, noci, & ſimili, & vſino più p̃ſto l'aceto, l'agreſta, e l'acetoſità de' cedri, limoni, & granati. I cibi ancora, nõ deuono in alcuna qualità eccedere, che q̃lli che eccedono in calidità, abbruſciano il sãgue, come la ſaluia, il pepe, l'aglio, il naſturtio, e ſimili. E ſe la calidità ſarà acquoſa, come ne i meloni, cauſa putredine, e ſe ne-

Qualità.

nenosa come ne i fonghi, ammazza, se sarà humida si putrefà, & opila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indeboliſce. Ma se i cibi saran troppo frigidi, mortificano, & cõgelano come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniſcono il uentre, humettano, & accreſcono la flemma, e il sonno, supernatano, & impediſcono la digeſtione. I cibi dolci opilano. Gli amari non notriſcon punto, & abbruſciano il sangue. I salſi riſcaldano, & diſſeccano, opilano, & son nociui allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempono la testa & perturbã la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruſchi, & ſtitici conſtringono, opilano, & generano sangue malẽconico. Gli acetoſi generano malẽconia, nuocono a i membri neruoſi, & per queſto fanno preſto inuecchiare.

Cõſuetudine. La conſuetudine nel cibarſi è di gran momento, onde gli Antichi han detto che la conſuetudine è vn'altra natura; onde ſi come ne i cibi è da hauer riſpetto alla natura; coſi biſogna ancora oſſeruar la conſuetudine, laquale è gran radice nella conſeruatione della ſanità, e nella curation della infirmità; ma è ben d'auertire, che ſe la conſuetudine ſarà cattiua, ſi deue a poco, a poco mutarla in buona, che le repentine mutationi ſon tutte da fuggire. Onde è bene di aſſuefarſi ad ogni coſa, ac-

cioche

cioche la mutatione non sia poi dannosa.

L'ordine ancora de' cibi è da osseruare, on Ordine. de i cibi facili a digerire, facili a descẽdere, e che son più teneri pigliãdo dopò supernatano, & si corrõpono. Le cose facili a digerirsi si conoscono dalla facilità del mangiarli, & del cuocerli põsto al fuoco. Questi adũq; deuono sempre precedere i cibi contrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si comĩci dall allesso, come più facile a digerir, & il simil s'intenda dell'oua tenere e latte. Sẽpre adũq; le cose facili a digerire alle difficili, l'humide alle secche, le liqde alle solide, & le lubriche all'astringenti si preferiscano. Tutto questo si intende ne gli stomachi ben disposti.

La delettatione ancora è da considerare, Delettatione. perche quanto i cibi son più soaui, tãto più facilmẽte si digeriscono, che lo stomaco più volentieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che non per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli amalati, ma bisogna conceder solamẽte quelli, che nuocono poco, & che il lor nocumento facilmente correggasi.

Il tempo, & l'hora del cibare è quando essendo lo stomaco voto del cibo precedẽte, & la mattina auãti che l'aere si riscaldi, e la sera quãdo l'aere comincia a essere mẽ caldo, ma cõ limitationi, che per otto hore sia un pasto distãte dall'altro, & questo la state in luochi Hora del mãgiare.

freſchi, e con panni ſottili che nõ riſcaldino, faccino venire il ſudore; ma l'inuerno ſi facci il contrario. Non biſogna oltre a ciò, quãdo vien l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame, riempie lo ſtomaco di putridi humori, pche non hauendo al tempo dell'appetito altro nutrimento, tira da i luoghi vicini le ſuperfluità, riempiendoſi di cattiui humori. L'infermi poi nell'hora del paroſiſmo non ſi deuõ nutrire. Biſogna parimente auertire i tempi dell'anno, perche l'inuerno ch'è frigido, & humido, biſogna mangiar'aſſai, e beuer poco, ma il uino ſia potente. La ſtate, che è calda, & ſecca, ſi dee auertire di mangiar poco, ma beuer aſſai, & molto temperato. La primauera è da mangiar un poco mãco dell'ĩuerno, ma beuere vn poco piu. Così l'autunno ſi mangi un poco piu che la ſtate, ma ſi beua manco, & meno inacquato, & a queſto propoſito ſi leggono queſti verſi,

Tempi dell'anno.

Temporibus veris, modicum prandere iuberis;
Sed calor æſtatis, dapibus nocet immoderatis;
Autumni fructus caueas, ne ſint tibi luctus;
De Menſa ſume quantumuis tempore brumæ.

Età. Cibi cõueniẽti a l'età. Fãciulli. Vecchi.

L'età ſi conſidera ancora nel cibare, pcioche a i fanciulli ſi cõuẽgono cibi humidi, & a i gioueni eſſendo caldi, & ſecchi, ſi cõuẽgono cibi cõtrarij. A i vecchi ſon buoni i cibi, che riſcaldino, & humettino le ſolide parti loro. I

fan-

fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso; p hauer il calor naturale gagliardo; ma a i vecchi si conuengono pochi cibi, essendo debile il lor calore. Più nutrimento ancora vogliono i fanciulli, e i giouinetti; ma minor quanti tà ricercano i gioueni, & i vecchi: & per questo i vecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni, manco lo tollerano i giouenetti, & meno di tutti i fanciulli, massime quelli che son più viuaci. Giouenni.

Le regioni ancora nell'elettion de i cibi son da cõsiderare, perche l'herbe, i frutti, e le carni, le quali in Italia, e nella Grecia quelle di Montone son poco gioconde, & in Francia, & in Spagna son più soaui, & più sane; & per lo contrario le carni di vitella sono in Italia migliori, che in Francia, & in Spagna, & questo procede o dal cielo, o da pascoli. Regionc.

La natura finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per q̃ sto bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo: Percioche alcuno abhorrisce il cascio, altri il vino, altri, l'aglio, altri che son magri, e di calda, & secca complessione, due o tre volte il giorno desiderano di mangiare, & altri che son grassi, & humidi, si contentano mangiare vna volta sola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grassi & grossi, il mangiar due volte il giorno è nociuo. Natura.

Bisogna oltre a ciò nel cibare osseruar le regole infrascritte.

Regole nel cibarsi. I. Non si mangi a satietà, perciochè se si piglia più cibo di quello che lo stomaco possi tollerare; nascono infinite crudità, & per questo è meglio astenersi vn poco, che riempirsi troppo; perche com'è scritto, ammazza più la crapula, che il cortello, che la souerchia copia de' cibi, soffoca il calor naturale, come la gran copia di olio estingue la fiamma della lucerna; & per questo bisogna leuarsi da tauola con appetito, come non bisogna entrarci senza appetito.

II. La varietà de' cibi, & la diuersità delle viuande è da fuggirla, perche apporta molte infirmità, massime se i cibi saran di contraria qualità, pche si impedisce la loro concottione, & si corrõpono, e si come la varietà de' cibi diletta al palato, così nuoce alla sanità: Onde ĩterrogato vn saggio huomo, pche nel prãzo si cõtẽtaua d'vn cibo solo: Rispose, Per nõ hauer troppo bisogno del Medico. Onde vn cibo semplice è vtilissimo, come la diuersità de' sapori è pestifera, e la moltitudine delle viuãde è dãnosa. Et per q̃sto gli Antichi viueuano molto più di noi, pche vsauano vn semplice cibo, cioè pane, e carne, & p q̃sto la vita nostra è breue, & esposta a tãte ĩfirmità. Nõ veggiamo noi i caualli, e' buoi, e gl'altri animali

irra-

irrationali poco hauer male, sempre vsando vn cibo medesimo? & per questo quel Filosofo venēdo in Italia, di due cose restò merauigliato, l vna che gli huomini mangiassero due volte il giorno, & che nō dormissero mai soli.

III. Che stando si a mensa nō si ragioni molto, accioche non si prolunghi il tempo della mēsa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'ultimo, & cosi le parti del cibo si faccino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IIII Che non si rimanghi poco dapoi, aggiungendo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima cōcottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala mastigatione, impedisce, e ritarda la digestione, nè si deue velocemēte inghiottire, come fanno i golosi, ma si mastichino i cibi a bastanza prima che si inghiottino, & si faccino i bocconi piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l attual calidità del cibo tēpera la frigidità del bere, ma nō si deue mangiare però caldissimo. Piace il cibo caldo, perche essendo la fame vn desiderio di cose calde, e secche, sempre desidera i cibi caldi, come la sete, che è appetito di cose frigide, & humide, appetisce le cose frigide.

VII.

VII. Che l'inuerno si vsino i cibi grossi, perche in quel tempo il natural calore è più vnito ne gli interiori, che il contrario auiene la state, & per questo in quel tempo si conuengono cibi debili, & leggieri, essendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo sia doppio al bere, il pane sesquiduplo all'oua, triplo alla carne, e quadruplo a i pesci, all'herbe, & a i frutti.

IX. Che i brodi nō s'vsino troppo nelle mēse, che fanno inondare i cibi nello stomaco, rilassandolo, & leuando l'appetito, generano molta humidità, dalla quale poi si generano varie infirmità; doue che quelli che mangiano cibi secchi viuono più lungo tempo.

X. Et perche finalmēte ne i cibi, & nel bere è difficile fāre ogni cosa rettissimamēte, & nō errar mai, p questo è vniuersalmente da osseruarsi, che se alcuna volta si mangino cose cattiue, si contemperino con i cibi contrarij.

CHE COSA SI HA DA FARE DOPO IL CIBO.

SEmpre dopò il cibo si piglia qualche cosa stitica, senza beuerci sopra niente, o poco, come pera, nespole, cotogne, vn poco di cascio, o vn poco d'acqua fresca, che con queste cose si sigilla la bocca dello stomaco, onde il ca-

il calor naturale si fa più gagliardo, e si impedisce l'ascender de i vapori alla testa. Molti prendono dieci coriãdoli inzuccherati, altri un pezzo di cotognato, quale aiuta la digestione, e la debolezza dello stomaco, & per questo disse il versificatore, Cotognato.

Si vis me mitem si vis dirimere litem.
Da diacidonitem, da mihi frater item.

Et dopò il cibo bisogna passeggiare alquãto e poi sederfi, Onde si dice,

Post cibum aut stabilis, aut gradu lente meabis.

QVAL DEVE ESSERE PIV COPIOSO IL PRANSO, O LA CENA.

MOlti dicono, che la cena deue esser più copiosa, che il pranzo, massime l'inuerno, essendo che il calor naturale la notte si ingagliardisca; ma il cõtrario poi nell ĩfirmità, & la state, che il pranzo deue esser più lungo, se nõ ui sia sospetto di parosismo. Perche poi la cena più copiosa sia più sana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde si fa meglio la digestione, & la concottion de i cibi: oltra che il sonno concuoce ottimamente i cibi, nõ solo nello stomaco, ma in tutto l'habito del corpo; & nel veggiare accade il cõtrario, che Cena Franzo.

il

il calor naturale si estende nelle parti esterio ri del corpo, debilitandosi nell'interiori. A q̃- sta opinione, è contrario l'vso, massime in q̃l- li che sono esposti a catarri, & a mali flemma tici; imperoche la sera il calor naturale, per i negotij del giorno stanco, non è cosi gagliar- do come la mattina; e la sera il cibo della mat tina non è ben concotto: la risolutione di que sto dubbio è, che la cena deue esser più leg- giera, massime in q̃lli, che son disposti a mor- bi notturni, come sono catarri, destillationi, & simili: oltre che dalla copiosa cena, si fan molte euaporationi alla testa, onde non poco ne resta offesa. & per questo ne i mali del cer- uello si deue poco cenare; nè osta che sia man co interuallo di tẽpo dalla cena al prãzo, che dal prãzo alla cena, & per questo la sera mag gior copia de cibi si concuocerà; perche nõ il numero dell'hore, ma l'attion della virtù è q̃l la che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, viene a essere più valida; & per questo, a quel tempo più che la sera con- uiene più copioso cibo: Perche,

Cena più leggiera.

Cibo copioso.

Ex magna cęna stomaco fit maxima pœna.
Vt sis nocte leuis, sit tibi cęna breuis.

&

Cęna leuis, uel cęna breuis, fit rarò molesta;
Magna nocet, Medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVER-

AVERTIMENTI NEI FRVMENTI.

I Frumẽti sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, & la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splendore, dal peso, dall'odore, & dall'età: percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & viscosi, & difficilmente si digeriscono, & son ventosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono. Frumẽti.

FARRO.

Vtile Far stomacho, ventriq; salubre fluenti,
Estq; boni succi, atque impinguat, sistit & aluũ,
Ventriculusq; æger facile non concoquit illud:
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem:
Hoc vitare senes debent, namq; inflat, & affert
Viscosum, et crassum succum, sed ad illa fugãdũ.
Melle hoc conditum sit, saccharoq; liquore.

Nomi. Chiamasi da Lat. *Far*, da Ital. *Farro.* Farro.

Scelta. Il miglior farro è quello, che è fresco, & ben mondo.

Qualità. Ha le medesime qualità, che il grano, & l'orzo, ma nelle prime qualità è têperato.

Giouamenti. E il farro di gran nutrimento, & per questo mangiato ne i cibi nutrisce bene,

Magri ingrassare.

bene, & ingrassa i magri, & dà maggior nutrimento, che l'orzo, & perche è di grosso nutrimento conferisce ne i flussi, e ne' catarri come il riso. Ma cotto ben in brodi grassi molli fica il corpo. I Romani vsarono il farro p farne il pane molti anni.

Farro di grano

Fassi il farro di grano, mettendolo a molle nell'acqua p vn poco, poi nel mortaio si scorza, e si secca al Sole, & indi si macina grossamente, di modo che di vn grano si faccino quattro, ò cinque parti, & secco riserbasi; è di buon nutrimento in tal maniera, che può emendare i vitiosi humori, che nello stomaco si conteneßero.

Nocumenti. Non essendo ben cotto, & preparato genera grossi, & viscosi humori, & è vētoso, & mangiato da chi ha lo stomaco debile difficilmente si digerisce: & per questo non si conuiene a vecchi, & vsato troppo spesso opila il fegato, & genera le renelle.

Rimedi. Correggasi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito con mele, ò zuccaro perde la sua viscosità, & facilmente si digerisce, & cotto in buon brodo, è ottimo cibo per i sani, & per gl'infermi, pur che moderatamente si mangi.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che p la cōditura loro sono grate al gusto, & son di grāde, & buon nutrimento.

Farrate

GRA-

GRANO.

Aere *concoquitur* Triticum, *sed calfacit, atque*
Obstruit, offenditq; caput, flatuq; redundat,
Ventriculūq; grauat, fomẽtaq; plura ministrat.

Nomi. Latin. *Triticum.* Ital. *Grano.* Grano.

Spetie. Sono molte spetie del grano, nominate da i paesi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle spiche, & dalla grandezza.

Scelta. L'ottimo grano è quello che è ben maturo, denso, & duro, che a pena con i denti si rompa, & sia nato in grasso terreno, netto da ogni mescuglio, pieno graue, lucido, liscio, di color d'oro, & di q̃llo almẽ di tre mesi. Quello che si raccoglie in montagna è migliore, massime l'Italiano, il quale supera tutti. Grano ottimo.

Giouamenti. Nutrisce grandemẽte, & il suo nutrimento è sodo, & valorosamente corrobora. La farina di grano cotta ĩ latte, ò in acqua con butiro lenisce l'asprezza della gola, mitiga la tosse, gioua a gli sputi del sangue, e all'vlcere del petto; & cotta in acqua melata mitiga tutte l'infiammaggioni interne onde se ne fa la farinata, laquale fatta con acqua, e peniti è cibo conueniente a quelli, che patiscono la pontura. Farina. Farinata.

Nocumenti. E cibo graue, & difficile a digerire, genera humori grossi, & viscosi, mangia-

to

to cotto genera ventosità, & pietre nelle re ni, & nella vessica, & moltiplica i lumbrici nel ventre.

Rimedi. Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo con buone spe tie, che cosi è manco ventoso, & più facilmen te si digerisce.

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, sine crimine succum,
Temperat hic bilem, siccat, aliq; bene:
Sicca gelu parui modicæ sunt hordea cenæ,
Febribus in calidis, pectoribusq; fauent.
Inflant, occlusæ vesicæ claustra relaxant,
Nullus ea adstricti corporis æger edat.

Orzo. *Nomi.* Lat. *Hordeum.* Ital. *Orzo.*

Spetie. Ritrouansene di più sorti, si come si vede ne i granelli, & nelle spicche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

Scelta. Il miglior orzo è quello, ch'è denso, ponderoso, liscio, biãco, & mezano, tra il nuouo, e'l vecchio.

Qualità. E l'Orzo frigido, & secco nel primo grado, oltre l hauer alquanto dell'astersiuo, & del mondificatiuo; la sua farina è più disseccatiua, che quella delle fatte monde, nutrisce molto meno del grano.

Gio-

Giouamenti. Nutrisce l'Orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grande vso in diuersi casi della medicina, apre l'opilatione della vessica cõ la sua virtù astersiua, & mitiga con l'altre sue qualità l'acutezza de gl'humori. L'orzata è humida, & astersiua, & dassi felicemente a i febricitanti, che estingue lor la sete, gioua nelle infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioso nutrimento, & quantunq; sia frigida, è nondimeno facile a digerire, lenisce il petto, facilita lo sputo, mitiga la tosse, & mõdifica il polmone; ma fanno errore colo ro, che volendo, che ella habbia dell'astersiuo, gittan via la sua decottione, & la stemperano in sua vece con brodo di pollo, che quella virtù se n'è andata nella decottione; & quãdo si ha bisogno dell'astersione, si cuoca l'orzo con la scorza, ma quando si vuol refrigerare, & diseccare; si cuoca senza la scorza.

Orzata.

Error nell'orzata.

Nocumenti. E l'Orzo ventoso, & il pane fatto d'Orzo genera freddi, & grossi humori. L'orzata facilmente si inacetisce, è ventosa, & poco amica dello stomaco.

Rimedi. Cotta l'orzata con diligenza, insieme con hissopo, spico nardo, ò cinnamomo, è manco ventosa, & rendesi grata allo stomaco, & meglio nutrisce, massime aggiunto il zuccaro.

Cottura nell'orzata.

E Pa-

PANE.

Triticeus Panis læta ex regione salubris,
Nec sapiunt lautæ si sine pane dapes.
Feruet, & artificis cura conditus amica,
Fœcundo vincet salgama quæque cibo:
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenácem:
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit.
Ars bona, si genitii sumus, vt moriamur, amica
Nos tamen æternum viuere quæris ope.

Pane. *Nomi.* Lat. *Panis.* Ital. *Pane*, & è cosi chiamato, perche pasce, oueramente viene da Pã Greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fa insipido, anzi dà loro, & gratia, & sapore.

Spetie. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si variano le differenze del pane.

Qualità. È caldo, & secco nel primo grado.

Scelta. Il pane fatto di buon grano, ben fermentato, & ben cotto, con vn poco di sale, fatto di fiore di farina, è perfettissimo.

Giouamenti. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Ha il pane tre parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica; la crosta sottile è ottima, & da buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Parti del pane.

Nocu-

Nocumenti. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentato, & non ſalato, maſſime in Roma humidiſſima; gli azimi, & ſubci neritij pani ſono molto nociui, che fanno opilatione, & non ſi digeriſcono. Il pane che ſi fa di gioglio fa doler la teſta, & imbriaca, & nuoce alla viſta, & per queſto le donne in Italia lo ſcielgono con gran cura, e diligẽza dal grano, & lo ſerbano per notrir le galline. Il pan di ſpelta è graue, & difficile a digerire. Azimi. Pan di gioglio.

Rimedi. Il pane non apportarà danno alcuno, ogni uolta, che ſarà ben fermentato, & moderatamente ſalato, & cotto a modera to fuoco, che coſi gli ſi leuano tutti i nocumenti. Sale.

AVERTIMENTI NEI LEGVMI.

SONO tutti i legumi poco grati, & ſoaui al gusto, & per queſto non ſono vſati da tutte le nationi, nè da ogni perſona, che appreſſo a i Principi non ſono in vſo alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, perche difficilmente ſi digeriſcono, ò crudi, ò cotti, che ſi mangino, cauſando dolori di giunture, & podagre, & ſono ventoſi, & inflatiui, & per queſto non ſon conuenienti nel reg- Legumi. Podagre.

gimento della ſanità, nè nel principio, nè nel fin della menſa, non nel principio, perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello ſtomaco, ne in fine, perche inducono ſogni melanconici, & cattiui, & generano ventoſità, & rutti, che aprono l'orificio dello ſtomaco, & eſalando il calore, la digeſtione s'impediſce. Però vſandoſi alcuna volta, ſi prendano in mezo de gl'altri cibi, che in queſto modo temperaraſſi la malitia loro.

Legumi come ſi curi.

CECI.

Cit Cicer, extergit, lac auget, ſperma, colorem;
Inflat idem, & lapides frangere ſæpe ſolet:
Feruet & arefcit ſimul omne, ſed ignea vincunt
Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hæc reduci formæ, & vocum concentibus apta,
Si data ſint menſas inter vtraſque tibi.
Cortice non poſito renes, iecur, atque lienem,
Veſicamq; fouent, & venerem faciunt,
Hęc bona ſunt, turgent, ſed aquoſa virentia Tuſci
Curtamen in primis ortibus iſta vorant;

Ceci. *Nomi.* Lat *Cicer.* Ital. *Cece.*

Spetie. Ritrouanſene de i bianchi, de i neri, & de i roſſi: i bianchi ſon chiamati da alcuni colombini: i roſſi venerei, perche più de gli altri eccitano venere: & i neri arietini, perche ſi raſſimigliano alla teſta d'vn'ariete.

Qualità. Son caldi, & ſecchi nel primo grado,

do, & irosſi ſon più caldi de i bianchi, digeriſcono, incidono, aſtergono, & eſpurgano.

Sceltа. Si prendano quelli, che ſon ben groſſi, & pieni, & non pertugiati, nè mangiati da gl'animali; & i bianchi ſono più a propoſito per cibo, che per medicamento, ma gl'altri ſon più conueniẽti per medicina, che per cibo.

Giouamenti. Sono i ceci di copioſo nutrimẽto, atti a mouere il ventre, a prouocar l'orina, a generare il latte, & il ſeme, onde eccitano uenere, prouocano i meſtrui, & l'arietino prouoca più efficacemente de gl'altri l'orina, & la ſua decottione mondifica il fegato, leua l'opilation della milza, rompe le pietre, fa buon colore, conferiſce al polmone, purga il petto, chiarifica la uoce, & facilita il parto. Orina. Pietre.

Nocumenti. Danno i ceci veramente copioſo nutrimento, ma ſono ventoſi, & mangiati freſchi, & mal cotti generano molta ſuperfluità nello ſtomaco, & ne gli inteſtini, & noccio no alle reni, & alla veſſica. Ceci freſchi.

Rimedi. Sono manco nociui tenendoſi vna notte a molle, & cocendo con loro roſmarino, ſaluia, aglio, & radiche di petroſello, ma biſogna vſar più il brodo loro che i ceci, & accompagnarlo con moſto cotto, & cinnamomo, & mangiarne in poca quantità. Brodo di ceci.

CICERCHIA.

Calfacit, & ſiccat retinetq; Cicercula eaſdem
Cum piſis vires, æqueq; eſt vtilis ad res.
Ex tumidos auget magis vda Cicercula ventres,
Et ſtomachum calido dura minore grauat.

Nomi. Latin. *Cicercula, Piſum Græcorum.* Ital. *Cicerchia.*

Cicerchia.

Spetie. Ritrouanſene di due ſorti, cioè domeſtica, & ſaluatica.

Qualità. E calda, & ſecca, & non ſi conuiene a i vecchi, nè meno a ſtomachi deboli, perche gli aggraua.

Cicerchia di varie ſorti.

Scelta. Le migliori ſono le groſſe, & le bianche, & le intiere, & che nõ ſian pertugiate da vermi, che ſi generano in loro, ſe non ſono bẽ ſecche al ſole, quando ſi raccogliono.

Giouamenti. Sono le cicerchie cibo delle pouere perſone, che rare volte ne mãgiano i ricchi: hãno le medeſime virtù, che i piſelli, & vagliono alle coſe medeſime, ma più efficacemente prouocano l'orina, e ſono più grati ne i cibi: & ſono ſimili a i ceci ne i medicamenti; danno nutrimento ſimile a quel de i faggioli, ma nutriſcono più, per eſſere di più groſſa ſoſtanza,

Nocumenti. Sono le cicerchie non molto facili

facili a cuocere, & difficili a digerire, onde poi grauano lo ſtomaco, & riempiendo il capo, cauſano a chi le mangiano vertigini, & generano ventoſità. Vertigini.

Rimedi. Si tengano per vna notte a molle, poi ſi cuocano con ſatureggia, mentuccia, o timo, con olio, & aglio, ouero ſi condiſcono cõ ſale, pepe, ſenape, & aceto: ſi poſſono vſar da quelli, che ſi ritrouano lo ſtomaco gagliardo, & che s'affaticano aſſai; ma non da quelli, che ſono delicati, & viuono in otio.

FAVA.

Eſt Faua difficilis coctu, mala ſomnia gignit,
Inflat, alit magis eſt noxia quando viret.
Vda prius, mox hæc fit terrea, turgida ſemper
Eſt tamen, & poterit ſomnia ferre mala.
Freſa minus nocua eſt, craſſos parit illa liquores,
Albentem, intactam gurgulione legas;
Tectoribus, fluideq; aluo vix commoda, ventri
Et capiti eſt morbus, dedita teſticulis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina.
Vendicat hanc vilis, ſed ſibi ruſticitas.

Nomi. Lat. *Faua*. Ital. *Faua*. Faue.

Qualità. E frigida & ſecca la faua nel primo grado; ma le uerdi ſono frigide, & humide, & ſono poco lontane dal temperamento nel diſſeccare, & nell'infrigidire aſtrin- Fauí verdi.

gono, risoluono, dissecano, astergono, ingrassano, & son ventose. Son buone le faue ne i tẽpi freddi, per le genti rustiche, & le fresche sono buone per quelli, che hanno lo stomaco calido.

Faue ottime.

Scelta. La miglior faua è quella, ch'è grossa, netta, lucida, senza macchie, & che non sia stata forata da vermi.

Giouamenti. La faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, & per questo gioua alla tosse, & fa la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vessica, & per certa proprietà sua diuertisce la faua, che le distillationi non vadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

Nocumenti. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fa il fermẽto nella pasta, gonfia il corpo, genera dolori colici, & rutti, perturba la mente, fa grosso ingegno, fa stupidi i sensi, e càusa sogni turbulẽti, & pieni di trauaglio. Le verdi genera molti escrementi, & più leggiermente nutriscono, nuocono a chi sente dolor di testa, & fanno pilatione, ventosità, & grossi humori.

Faue secche

Faua franta.

Rimedi. La faua franta è più sicura, & manco uentosa. La fauetta che si fa la Quaresima fritta con olio è manco ventosa. Cotte le faue con

con sale, origano, ò finocchio, & olio, son mã-co nociue, & cosi cocendoui dentro della cipolla, ò mangiandola insieme cruda, o cocendola senza scorza, con porro soffritto, aggiungendoui poi zafferano, & pepe, & canella, ò cimino, che cosi leua loro la ventosità, & non gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con vn poco di sale dopò gli altri cibi, danno miglior nutrimento, non generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose: si deuono in somma correggere con cose che riscaldino, & assottiglino. Fauata.

FAGGIOLI.

Cit lotium hortensis Smilax, somnoque tumultum
Excitat, inflat, alit, praua alimenta creans.
Dum calet arenti, & tibi manditur ore Phaselus,
Mox facit infirmo turgida membra cibo.
Si rubei, est melior, mulcbra fortius effert:
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas.
Si pipere, & mulso faciat coquus arte salubrem,
Dic mihi, naturæ seruit an iste gulæ?

Nomi. Lat. *Smilax hortensis*, *Phaselus*, & *Phaselus*. Ital. *Faggioli.* Faggioli.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, cioè bianchi, rossi & variati di molti colori, & trouansi ancora de gli Indiani.

Ona-

Qualità. Son caldi, & humidi nel primo grado: ma i rossi sono più calidi ne gli altri. Nõ son cibo da delicati, & otiosi, ma da quei, che s'affaticano, & che han gagliardo lo stomaco.

Scelta. Son buoni i rossi; & quei che nõ sono pertugiati, e quei che facilmente si cuocono.

Giouamenti. Generano il seme virile, & solecitano al coito; la decottion de i faggioli rossi beuuta fà orinare, prouoca i menstrui alle donne, & ingrassa il corpo. I cornetti de i minuti faggioli si lessano, & acconcianfi in insalata, & mangianfi saporitamente col pepe; ouero lessi prima, & infarinati, & fritti nell'olio, o nel butiro, & acconci con pepe, & con agresta, che cosi eccitano l'appetito, & mollificano il corpo. Mangiati crudi prouocano il vomito, & grouano al petto, & al polmone.

Cornetti de i fagg-oli.

Nocumenti. Sono i faggioli più delle faue nociui, fanno molto vento; inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno cattiui sogni, vertigine, & aggrauano la testa generãdo humori grossi, & viscosi, essendo ancora difficili a digerire, e generano dolori colici.

Testa.

Dolori colici.

Rimedi. Non fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carui; si leua ancor il lor nocumento cocendoli con olio, sale, pepe, senape, & aceto; & sopra di loro s'ha da beuere il vino senza inacquarlo pũto.

to. L'origano ancora, & il cimino, & tutti gli aromati leuano i nocumenti loro.

LENTICCHIE.

Lens oculis nocua est, stomachoque adstringit, & inflat,
Non bene concoquitur, somnia terra facit.
Aluus ab igne leui Lentis siccata tumescit.
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (nervis inimica, & ocellis,
Nec satis est) Morbos, somnia dura mouet,
Scilicet extollat pelusia munera Nulus,
Dulcia si addideris toxica dira facis.

Nomi Lat. *Lens.* Ital. *Lente, & Lenticchia.* Lenticchie.
Spetie. Ritrouansene varie spetie differenti solo nel colore, & nella grandezza.
Scelta. La migliore è quella ch'è bianca, & che più presto si cuoce, e che posta nell'acqua, quando si leua fuori, subito si secca, & non lascia l'acqua nera.
Qualità. E calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, o malenconici; ma è buona per i flemmatici, & ne i tempi humidi, & frigidi.
Giouamenti. Estingue gli appetiti venerei, & il seme genitale, leuãdo l'acutezza, & la furia del sangue; & per q̃sta la lenticchia è molto conueniente a q̃lli, che vogliono viuere castamẽte. Viuere castamẽte.

sta-

ſtamente. Conforta la bocca dello ſtomaco. Et mãgiandoſi le lenticchie con la prima decottione, ſoluono il ventre, & con la ſeconda lo ſtringono; & ricocendoſi vn altra volta fermano i fluſſi. La decottion delle lenticchie daſſi vtilmẽte a i fanciulli che patiſcono morbiglioni, & corrobora gli inteſtini.

Morbiglioni.

Nocumenti. Nuoce alla viſta, & al coito, è inimica allo ſtomaco & a gli inteſtini, & difficilmente ſi digeriſce. Diuenta peſſima quando ſi cuoce cõ la carne ſalata. Nuoce a maleconici, fà veder ſogni horribili. Ingroſſando il sãgue, fa opilationi, & impediſce il corſo dell'orina, & de i meſtrui, & riempie la teſta di fumoſità groſſa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Carne ſalata.

Rimedi. Cotta con menta è manco vẽtoſa, & cotta cõ bietola, ò cõ ſpinacci è manco nociua & parimente condita con mele. L'inuerno ſi deue più che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis eſt iecori, ſtomacho, ſpleniq́ue Lupinus,
Enecat hic tineas, craſſa alimenta parit.
Siccior ardeſcit rudis, inculusq́ue Lupinus,
Hic conuiua tibi ruſtice durus eat.
Lumbricis eſt, mors pleno iecori, atque lieni.
Et præſentis opis renibus eſſe ſolet.
Gratia ſit naturæ tibi: ſi villicus illum
Non colit, ipſe ſua eſt tutus amaritiæ.

No-

Nomi. Lat. *Lupinus.* Ital. *Lupino.* Lupini

Spetie. Ritrouansi due sorte di lupini, cioè domestici, & siluestri. I siluestri non sono in vso per cibo.

Qualità. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Giouamenti. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij dello stomaco, amazzano i vermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza. e fan buon colore; si moltiplica il pane con la farina de i lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccandoli al forno, & poi macenãdoli, ch'aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene & è pane buono, facile a digerire, & sano, fatto, & custodito bene. Pane si moltiplicano i lupini.

Nocumenti. Generano grosso nutrimento, & son difficili a digerire, essendo di dura, & terrestre natura.

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, ò con qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Siſtit, & exiccat Milium, mulcetque dolores,
Frigidus ex illo eſt Panis, alitque parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori,

Si

si Milia ignitis sint prius vsta focis.
Lactæ incocta fouent, molli vel inusta liquore,
Plenius, at cœnæ tarda tenacis erunt.

Miglio. *Nomi.* Lat. *Milium.* Ital. *Miglio, & Meglio.*

Qualità. È frigido nel primo grado, & secco nel principio del terzo grado. Il panico è simile al miglio.

Panico.

Pane di miglio. *Giouamenti.* Se ne fà pane con la sua farina, & col latte, che nutrisce assai bene, altri vi mescolano il grasso di porco, ouero olio, e ne fanno pizze per mangiare, che seruono al tempo della carestia. Se ne fanno ancora le torte da nostri contadini, che le mangiano il verno con molto gusto. Ferma il ventre.

Nocumenti. È cibo molto ventoso, difficile à digerire, & di cattiuo nutrimento, nutrisce poco, & nuoce allo stomaco.

Rimedi. Cotto il miglio con latte, ò con mele, è manco nociuo, con tutto ciò non si dee mangiar se non da quelli, c'hanno lo stomaco molto gagliardo. Cotto ancora il miglio in brodo è manco nociuo massime essendo accõpagnato con buone spetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignunt que recentia ructus
Pisa, sed in cunctis sunt meliora Fabis.
Sub cane ficca parum frigentia Pisa parabunt.

Cor-

Cortice depoſito pabula ſana tibi.
Sed melius ſapient, ſi dulcis amygdala ſuccum
Præſtiterit, mira ſic iubet arte gula.

Nomi. Latin. *Piſum.* Ital. *Piſelli.* Piſelli.

Qualità. Son frigidi nel ſecondo grado i freſchi, & i ſecchi nel primo, & humidi temperatamente. Diſeccano alquanto manco delle faue, & rinfreſcano, ma nõ ſon tanto ventoſi come le faue, & non hanno virtù aſterſiua.

Scelta. Son buoni freſchi, teneri, che non ſiano toccati da animali, & che ſiano ſenza vermini.

Giouamenti. Generano buon nutrimento. Mangianſi come le faue, ma ſono differenti in queſto, che i piſelli non ſono coſi ventoſi non hanno virtù aſterſiua, & però nõ eſcono fuor del corpo mangiati coſi facilmente, come fanno le faue. Cocendoſi con loro la bieta muouono il corpo. I freſchi ſon molto grati al guſto, eccitano l'appetito, nettano il petto, ſanano la toſſe, giouano all'aſma, & a tutte l'infirmità del petto. Serbanſi queſti freſchi ſecchi all'ombra, & ſi mangiano l'inuerno, che ſon al guſto gratiſſimi. Piſelli freſchi.

Nocumenti. Generano ventoſità. I freſchi mãgiati co i loro bacelli muouono i rutti, fanno ſoſpiri, & inducono ſtrani penſieri, non ſi digeriſcono troppo bene, e nuocono a quei c'hanno i denti deboli. Si deuono mangiar'i

fre-

freschi la state, ne i tempi paesi, & complessioni calide.

Cottura de i piselli. *Rimedi.* Bisogna che sian ben cotti con sale, & con molto olio, ponendoci poi sopra pepe, & sugo d'aranci, ò d'altri frutti acetosi. Ma l'olio d'amandole dolci è il vero condimento de i piselli.

RISO.

Insuauem dat Oriza cibum, sed supprimit aluum,
Crassa alimenta parit, concoquiturque male.
Cum tepeat ventrem retinens, & amygdala iungi
Lacte, vel exposcat, siccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, si tamen inflat,
Nequitiæ poterit promptior esse tuæ.
Sed moneo, patinas vexat diuturna calentes:
Siste parum veneri, fiet & apta gulæ.

Riso. *Nomi.* Lat. *Oriza.* Ital. *Riso.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo, ha alquanto del costrettiuo, & però ristagna, è astersiuo, & ha alquanto dell'acerbetto.

Giouamenti. Si cuoce il riso ne i brodi grassi, & nutrisce assai, & è molto aggradeuole al gusto. Astringe il corpo, & sana i flussi, è cibo temperato, & ingrassa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a i dolori dello stomaco, & delle budella cotto cõ olio, ò con

butiro

butiro condito con amandole, latte, & zucca ro; accreſce lo ſperma, & è di maggior nutrimento, ma è groſſo, & difficilmente ſi digeriſce. Dato con la ſcorza alle galline, fa far loro molte oua. Della farina del riſo, carne di capone, latte d'amandole, ſucco di limoni, e zuchero aſſai ſi fa il bianco mãgiare, molto ſoaue, & grato. Oua. Bianco mãgiare.

Nocumenti. Vſato lũgamente il riſo fa l'opilationi, & facendo ventoſità, nuoce a chi patiſce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del riſo, lauandolo molto bene prima, & infondẽdolo nella decottion della ſemola, & poi ſi cuoce con brodi graſſi, ò con latte di vacca, ouero d'amandole dolci, o in olio d'amãdole dolci, mettendoui ſopra zucchero, & canella. E buono l'inuerno per quei, che ſi faticano, & per i giouani; ma per i vecchi, & flemmatici è molto nociuo, però biſogna che ſia ben cotto, il che ſi conoſce quando s'è fatto lungo, & diuenuto bianchiſſimo. Cottura di riſo.

AVERTIMENTI NEGLI HERBAGI.

TVtti gli herbaggi ſono di poco nutrimento, & di cattiuo ſucco, ſottile, & acquoſo, & han molta ſuperfluità, & per queſto intorno a loro Regole intorno a li herbaggi.

si osseruino queste regole.

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna volta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, & l'ardor del fegato, & dello stomaco.

III. L'Inuerno si vsino l'herbe calide, & la state le frigide, l'Autunno, & la Primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il ventre.

Qui si tratterà solamente di quell'herbe, che più frequentemente vengono in vso de i cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato qui in Roma l'anno passato.

ACETOSA.

Digerit Oxalis, siccat, refrigerat, aufert
Tædia ventriculi, morsaque membra iuuat.

Nomi. Lat. *Acidula, Oxalis, & Acetosa,*
Aceto-sa. Ital. *Acetosa.*

Specie. Ritrouansene di più sorti, ma principali sono la domestica, & la saluatica.

Scelta. La miglior è la domestica, & della saluа-

saluatica quella, che non rosseggia, ma è tutta verdeggiante. Acetosa ottima.

Qualità. È frigida, & secca nel secondo grado, digerisce, apre, & incide.

Giouamenti. È molto grata nelle insalate crude, mescolata cõ altre herbe, per il sapor suo brusco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al gusto, è molto gioueuole nelle febri pestiléti, & ardéti, che smorza l'ardor della collera, & estingue la sete, & resiste alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i flussi. Le carni, & i pesci, si condiscono la state col succo dell'acetosa in vece di agresta, & succo d'arãci, & cosi l'oua, che son molto grati, & eccita no l'appetito. Molti la mangiano cosi cruda col pane, altri vsano la sua decottione, ò in acqua, ò in brodo, ouero la sua acqua destillata, ouero lo siroppo del suo succo. Leua l'acetosa i fastidij dello stomaco, & anco la nausea, gioua alle reni rompendo, & cacciando fuori le renelle, beuuto il suo seme col uino vale a i veleni, & ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste. Appetito. Nausea Renelle.

Nocumenti. Nutrisce poco, fa il corpo stitico a chi l'usa troppo, nuoce a melanconici, & inasprisce lo stomaco.

Rimedi. Si mangi in insalata in mescolanza delle altre herbe, tra le quali sia la lattuga, ch'è humida, & la rucchetta, ò la mẽta, ch'è ca-

lida. Si deue vsar solamente ne i tempi caldi, & solamente da giouani, da colerici, & da sanguigni, & parimente nell'infirmità calide.

AMARACO.

Calfacit, auxiliũ est tibi siccꝰ Amaracus Hydrops.
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, & Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ, & tumidi reserat spiracula ventris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana. *Nomi.* Lat. *Amaracus, Sampsucus.* Ital. *Persa maggiore.*

Qualità. E calda, & secca nel terzo grado, ha facoltà di digerire, d'assottigliare, d'aprire, & di corroborare.

Giouamenti. E l'uso della maiorana maggior, & minore, chiamata persa, ne i cibi molto vtile, percioche conforta lo stomaco, l'asterge, & lo mondifica, cacciando fuori per da basso la collera, & la flemma; & il suo odore conforta l ceruello, è conuenientissima ne i cibi, che si fan per gli hidropici. E molto vtile ancora a quelli che vrinano difficilmente, & han torsioni del ventre; & conferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa e più odorata, & più efficace.

Persa.

Nocu-

Nocumenti. E troppo acre, onde infiamma il sangue.

Rimedi. E da vsarla in poca quantità, & non ne i cibi calidi, ma più tosto in quei cibi che sono frigidi, & ventosi, & che generano humori rossi, & viscosi. Vso della persa

ANETO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina sedat Anethum,
Cit ructus, veneri luminibusque nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat Anethum,
Igne tuis neruis, torminibusque potens.
Inuisum (est moneo) stomacho, nec parcis ocellis,
Vbera ab hac pleni munera lactis habent.

Nomi. Lat. *Anethum.* Ital. *Aneto.* Aneto.

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. E il migliore quello, che è fresco, & che non ha ancora fatto il seme.

Giouamenti. Vsasi per condimento de i cibi, in cauoli, in pesce, & altre viuande, è di grato sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle baile, dissolue le ventosità, è buono a i nerui, & stringe il ventre.

Nocumenti. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, per- Vista.

che è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimento, è difficile a digerire, & prouoca
Nausea la nausea, & offende le reni.

Rimedi. Non bisogna frequentarlo troppo con cibi calidi, ma col pesce si può vsar più sicuramente, massime con lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, ò lattuga.

ANISO.

Discutiens Anisum lac donat, & oris odorem,
Cit Venerem, & stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues
Igne pari iliacum soluere crediderim.
Si stomachus, lumbi, gelidumque increuerit hepar,
Vessica intumeat, vulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquo vel cor si caumate languet:
Præsenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa qdē hæc, minimi nec formula fallit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant.

Aniso. *Nomi.* Lat. *Anisum* Ital. *Aniso.*

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado, & è di sostanza sottile, è acre, amaretto, acuto, digestiuo, & dissolutiuo delle ventosità.

Aniso ottimo. *Scelta.* Lodasi primo in bontà quel d'Egitto, il fresco, e'l nero.

Giouamenti. Il suo seme emenda il puzzor della

della bocca, & fa buon fiato, è vtile a gli hidropici, vale alle opilation del fegato, prouoca l'urina, & ferma i fluſſi bianchi delle donne, mitiga la ſete, la decottion beuuta diſſolue la ventoſità del corpo, gioua al fegato, al polmone, allo ſtomaco, alla madrice, imperoche conforta, & aiuta a digerire, vale al ſingulto, a i dolori del corpo, prouoca il latte, rompe le pietre, gioua a i nerui, & conforta il ceruello, prohibendo che i vapori non aſcēdano alla teſta, preſone vn poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare, & preſo auanti che ſi beua l'acqua, la rettifica: vſaſi cō gran giouamento nelle coſe di paſta. Fiato buono. Fluſſi biāchi. Acqua rettificare. Paſta.

Nocumenti. Stimola venere, & è inutile allo ſtomaco, eccetto quando non fuſſe in eſſo ventoſità.

Rimedi. Biſogna vſarlo moderatamente, & i giouani ſe ne aſtengano, & parimente i colerici, e ſanguigni, maſſime la ſtate.

ASPARAGI.

Renibus Aſparagus, ſtomaco atque perutilis, aluo,
Morſibus atque oculis, ſed ſterile ſcit edens.
Renibus hinc valeo, iecore, intumidoque liene.
Ilia, nec mundum tergus, vt ante dolent. (de eſt,
Si venere hic crucior, ſupra hoc mihi munus abun-
Quod potuit ſalua Religione dedit.

Aſparagi. *Nomi.* Lat. *Aſparagus.* Ital. *Aſparago.*

Qualità. È aſterſiuo l'aſparago, caldo, & humido temperatamente, & è aperitiuo.

Scelta. Li domeſtici ſono migliori de i ſaluatichi; ſi mangino i freſchi, & che con le cime loro s'inchinino a terra.

Giouamenti. Nutriſcono più di tutti gli altri herbaggi, cõferiſcono allo ſtomacho, purgano il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'vrina, accreſcono il ſeme genitale, mõdano le reni dall'arena, & mitigano il dolore loro, & parimente de i lombi.

Nocumenti. Vſati in troppa copia offendono lo ſtomaco, inducendo nauſea, maſſime quando ſi mãgiano freddi; & per la loro amaritudine accreſcono la collera, fan puzzar l'vrina, ſe bene in tutto il corpo cauſano buono odore, e fanno ſterili le donne.

Sterilità. *Rimedi.* Si leſſano, & ſi butta via la prima acqua, che coſi laſciano l'amarezza, poi ſi condiſcono con olio, ſale, e pepe, aggiungendoui ſucco d'aranci, o aceto. Cotti nel vino ſon più vtili. Non ſi conuengono a colerici, ma ſono a i vecchi, & a i frigidi conuenientiſſimi in moderata quantità, & mangiati caldi, e ben conditi. Si cuocono anchora in brodi graſſi, & ſon più ſani.

Cottura.

ATRI-

ATRIPLICE.

Frigus, & humorem medicans inducit Atriplex.
Suffusos, & felle iuuat, tum mollit, & Aluum,
Expedit infractus, icteros, vomitumque lacessit.

Nomi. Lat. *Atriplex.* Ital. *Atriplice, Reppice,* Atriplice. *& Treppice.*

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo. Il domestico è più frigido, & più humido del saluatico.

Scelta. Il domestico auanti che habbia fatto il seme è il migliore, perch'è piu tenero. Domestico.

Giouamenti. Dà poco nutrimento, & vsasi per il piu a far torte alla Lombarda, mescolandolo con cascio, butiro, & oua; & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, il che piu efficacemente fa il saluatico. Saluatico.

Nocumenti. Il troppo vso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è inimico allo stomaco.

Rimedi. Bisogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo con olio, aceto, & pepe, o cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de i villani, ma non si deue mangiar se non cotto.

BA-

BASILICO.

Ocima sunt oculis, stomachoq; infesta, sed ictus
Viroſos sanant, eadem quoque tormina sedant.
Calfaciunt, siccant, & mentis nubila pellunt:
Continuoque vsu dant lentes, vermiculosque.
Ocima quo melius sentis fragrare, minora.
Hoc vires etiam meliores ferre videbis.
Torminibus capiti, stomacho, cordiq; medētur.

Basilico. *Nomi.* Lat. *Ocimum. Basilicum.* Ital. *Basilico.*

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il maggior ha in se qualche nocumēto, ilche non ha il minor, ne'l mezano, & il garofonato è il migliore.

Condimenti. *Giouamenti.* Si vsa ne i condimenti de i cibi, che dà lor gratia, & molti l'vsano per companatico con olio, sale, & aceto, & si mescola come la ruchetta nella lattuca. Leua lo stupor de' denti, & prouoca il latte secco, riscalda, e ferma il ventre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa, in quel giorno ch'alcun haurà mangiato il basilico non potrà esser punto da scorpione, rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli sueni-

Latte.

Scorpioni.

menti, prouoca il sonno.

Nocumenti. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimēto,

to, e difficile a digerire, dissecca il polmone, rilassa il ventre, multiplica la collera, & è di veloce putrefattione, & genera humor malenconico, & offusca la vista. Il garofonato è buono. Vista.

Rimedi. E cibo più da flemmatici, che da colerici. La state si deue mangiare con qualche herba refrigerante, & rare volte.

BETTONICA.

Publica Betonicæ, qua nulla operosior herba est
Gloria, siccato grata tepore venit:
Cui dolet, aut luxum est corpus, cui vulnera mille,
Cui caput infirmum, cui iecur inualidum;
Cui stomachus, gelidus. velien, cui lumina languent,
Quique lacessitis dentibus inuigilat:
Cui serpens, radibusve canis, cui dira venena
Officiunt: Podagra qui dolet, aut Chiragra:
Denique cui tumida est vessica, & venter obesus,
Cui gelida est, Febris, cui pituita nocet.
Delectam aprico geminorum in colle, sub ortu
Carpat, & hanc saluus si velit esse, bibat.

Nomi. Lat. *Bettonica.* Ital. *Bettonica.* Bettonica.

Qualità. E calda, & secca nel primo grado completo, o nel mezo del secondo. E incisiua.

Scelta. E migliore quella che nasce ne i colli aprici d'Aprile, ch'à tenera, & si mãgia cotta in brodi.

Gio-

Giouamenti. La bettonica è piena d'infinite virtù; la onde è nato quel prouerbio, Tu hai più virtù, che la bettonica. E vtile a tutte le passioni del corpo interne in qualunque modo pigliata, è vtile a quei c'han sospetto d'hauer preso il veleno; & è da credere, che vsata ne i cibi preserui da tutti quei mali, ch'el la hà facoltà di sanare. Et così gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, & alli sciatici, mangiata, o beuuta la sua decottione. In somma sana tutti i mali, prouoca l'vrina, e rompe le pietre.

Prouerbio.

Mali sanare.

Nocumenti. È difficile a digerirsi.

Rimedi. Bisogna mangiarla cotta insieme co i fiori in buon brodo, o cocendola in vino beuerne la sua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, reseratq; obstructa, dolores
Auris Beta leuat, largius esa nocet.
Beta mala est stomacho, viridis vel nigra, niuali
Rore, caput mundat naribus hausta tuum.
Compar eat maluis, clysteri immixta dolores
Quos tibi mansa facit, perdere Beta potest.

Bieta.

Nomi. Lat. *Beta*. Ital. *Bietola, & Bieta*.

Qualità. È calda, & secca nel primo grado. La negra è migliore.

Giouamenti. Gioua mangiata all'opilation del

del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'àglio, & delle cipolle. La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, Bianca. scaccia i vermini del corpo; è asterſiua. Le radici condite ſeruono per inſalata.

Nocumenti. Nutriſce poco, nuoce allo ſtomaco per eſſere mordace, per la ſua qualità nitroſa, che ha.

Rimedi. Mangiata con boragine, ò con ſenape, & con aceto è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit Borrago rigores
Febris, & horrores, tuſſibus hoſtis erit.
Si tibi Bugloſſa eſt ſucci, & Borrago tepentis,
Lætus eris, ſiccum nec tibi pectus erit.

Nomi. Lat. *Bugloſſum, Borrago, et Corago*. Ital. *Boragine*. Boragine.

Qualità. È calda, & humida, nel primo grado.

Scelta. Si mangi quella, ch'è colta co i fiori.

Giouamenti. Si chiamaua prima q̃ſta pianta coragine, per hauer proprietà nelle paſſioni del cuore. Onde infuſa nel vino genera grande allegrezza nell'aĩo, & conforta potẽtemente il cuore, & ne leua ogni malenconia, & apporta piaceuoli, & giocõdi penſieri. È di buõ nutrimento, e genera ottimi humori, è gratiſ

ſima

sima ne i cibi, & è molto vtile a conualescenti, & a quei c'hanno le sincopi. I fiori si vsano nelle insalate, le frondi s'infondono nel vino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine a i melanconici, chiarifica il sangue, & gli spiriti, conforta tutte le viscere, & lenisce l'asprezza del petto.

Vino cordiale.

Nocumenti. I fiori non si digeriscono molto presto, ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci ulcerate, che le punge, del resto e senza malitia a fatto, & è buona a tutte l'etadi, a tutte le complessioni, & in ogni tempo.

Rimedi. Si cuoce nel brodo di buona carne, ouero cocendosi in acqua ui s'aggiunga vn'ouo. Mangiãdosi insalata si sfrondi, & li si leuino quei neruetti, che cosi diuenta più digestibile. La sua asprezza, che molte volte dispiace, si corregge mescolando con essa le bietole, ò gli spinaci.

CAPPARI.

Capparis incidit, purgatq; , & menstrua pellit,
Officit hæc stomacho, gignit, & esa sitim.
Soluitur ardenti torpescens flore palatum ,
Capparis, & folio, cumq; liene iecur.

Cappari.

Nomi. Lat. *Capparis*. Ital *Cappari*.

Qualità. Sono i salati caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta.

Scelta. Sono migliori quei, che si conseruano nell'aceto, di quei, di quei, che si salano, perche non son tanto calidi. Sono astrettiui, assottigliatiui, inciſiui, esterſiui, & aperitiui. Cappari migliori.

Giouamenti. I conseruati in salamonia, ben conditi, & mangiati eccitano l'appetito, & aprono l'opilationi del fegato, & della milza, prouocano i mestrui, & l'urina, ammazzano li vermi, sanano le morici, & accreſcono il coito, mangiati con sale, & aceto, & olio. I conditi con sale giouano alle podagre, a i flemmatici, alli splenetici, & alli sciatici. Chi vsa i cappari non patirà risolution di nerui, nè dolori di milza.

Nocumenti. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco quantunque eccitano l'appetito; conturbano il ventre gonfiano, sono di poco nutrimento, & son più medicina, che cibo. Appetito.

Rimedi. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto & vua passa. I cõditi con sale si lauano, s'infondono per vn pezzo nell'acqua, poi si mangiano auanti cena cõ aceto melato, ò con molto olio, & aceto, cõ vua passa, come s'è detto. Cottura.

CARCIOFI.

Cit lotium Cinara, atque graues emendat odores.
Calfacit, & siccat bilis & inde nigra est.

Car-

Carduus hortenſi cui ſpina eſt mollior arte,
Cui calor eſt modicus, cui tumiduſq; liquor.
Et ſtomacho, & lumbis ſapidus, ſi duxit olentem
Vrinam os redolet, nec ſapit ala caprum.
Hunc tibi ius prepingue coquat, præſtãtior inde eſt,
Iuit & in numeros ſic venus apta ſuos.

Nomi. Lat. *Carduus hortenſis, Cinara.* Ital. *Cardo, Carciofo, & Archichocco.*

Carcioſi. *Qualità.* Sono i cardi, & i carciofi caldi, & ſecchi nel ſecondo grado, & ſono aperitiui.

Miglioni. *Scelta.* I domeſtici ſono migliori de i ſaluatichi, & li teneri ſono più vtili, che i duri.

Giouamenti. Sono grati al guſto i cardoni, & i carciofi, prouocano l'vrina, ma puzzolente, muouono la ventoſità, & aprono l'opilatione, & accreſcono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in vino, come mangiati i carciofi fan buon fiato, & leuano ogni noioſo odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo ſi mangia come gli aſparagi. I cardoni fatti bianchi per arte, ſotterrandoli l'autunno in terra teneri, ſi danno in fin della cena, & con pepe, & ſale per vltimo cibo ſi mangiano per ſigillare, & corroborare lo ſtomaco.

Buon fiato.

Cardoni.

Tartufi *Nocumenti.* Generano, come i tartufi, humori malenconici. Son molto ventoſi, nuocono alla teſta, grauano lo ſtomaco, e tarda-

no

no la digestione.

Rimedi. Cotti nel brodo, et mangiati con pepe, et sale in fin della mensa, sono manco nociui, et più grati allo stomaco.

CAVOLI.

Brassica cit, sistit, superatq; venena, merumq;
Dentibus, atq; oculis creditur esse nocens.
Iam veniat folio chrysippica Brassica crispo.
Vel patulo, & leni, vel glomerata comas:
Prima salutifera, & uentrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet.
Omnibus ardor inest, grauior tumet esca secundis,
Ne capiti noceant vina superba premunt.
Extumidam referant vesicam, ægrumq; lienem,
Hepar & obstrusum, fœmineumq; femur.
Arida socraticam pareret ni Brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

Cauoli.

Nomi. Lat. *Brassica.* Ital. *Cauoli.*

Qualità. E caldo, et secco nel primo grado.

Scelta. I migliori sono i teneri, lungi, et colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, et non chiuse, con la rugiada sopra. Son buoni i Bolognesi, et i cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capuci son pessimi, et i torzuti manco di loro nociui.

Bolognesi. Cauoli fiori. Capuci torzuti.

Vbriachezza prohibisce.

Giouamenti. Mangiati mal cotti lubricano il corpo, & molto cotti lo stringono. Han facoltà purgatiua. Mangiati auanti cena crudi con aceto, prohibiscono l'ubbriachezza: Mãgiati dapoi, leuano i fastidij della crapula, & i nocumẽti del vino. La decottion loro beuuta, (ma che non sian bolliti troppo) gioua a coloro, che difficilmente vrinano. Sono i cauoli da alcuni tanto celebrati, che par che bastino a guarir tutti i mali, che giouano al dolor di testa, alle caligini de gli occhi, & parimente conferiscono a i malenconici, all opilation della milza, alle passioni del cuore, del fegato, & del polmone, & di tutte le viscere.

Cauoli buoni a tutti i mali.

Nocumenti. Nuocono a i denti, alle gengiue, alla vista, allo stomaco, son di poco nutrimento, gonfiano, fan puzzar il fiato, et generano humori malenconici massime la state. La primauera si lodano solamente i broccoli.

Fiato.

Brocco li.

Rimedi. Sono manco nociui, se si cuocono a lesso, et la prima acqua si butti, et subito si rimetta l'acqua calda, senza che ueda l'aere, ouero si mettano in brodo di carne grassa con finocchio, et pepe, ò coriandro, ò cinnamomo.

C I M I N O.

Tormina discutiens mire os pallore Cuminum

In-

Inficit, exiccat, virus, & omne fugat.
Vilis, & iniuſſi campeſtria grana Cumini
Vſta nimis, cultu mitia facta placent
Hæc ede, uentoſi clamas ſi tormine ventris,
Et ſtomachum, & lumbos igne minore iuuant.
Pallida cui grata effigies, & buxea cordi,
Hæc ſimulato cohors religioſa uoret.
Illa remollitum ſubducere docta lapillum,
Vrinæ norunt, rumpere poſſe fores.
Si tinea erodat, uel ros tua corda niualis,
Illa ede, ruſticitas læſa probanda uenit.

Nomi. Lat. *Cuminum.* Ital. *Cimino.* Cimino.

Qualità. Il ſeme è calido come l'aniſo nel terzo grado, et è diſeccatiuo.

Scelta. Il domeſtico è miglior del ſaluatico. Meglio.

Giouamenti. Riſcalda, ſtringe, et diſſecca: è grato alla bocca a molti, et da buon ſapore a i cibi, maſſime a piccioni, conferiſce l'vſo ſuo alle ventoſità, et dolori del corpo. Gioua al trabocco del fiele, alla vertigine, all'aſma, a i morſi de' ſerpenti, et all'ardor dell'vrina, et al tremor del cuore.

Nocumenti. E cibo acuto, et fa pallidi quei che l'vſano troppo. Pallidi.

Rimedi. Biſogna vſarlo parcamente, ma l'inuerno ſolamente, et da quei che ſon flemmatici, et di frigida compleſſione. Vſo.

CORIANDRO.

Expellit tineas Coriandrum ſemen adauget
Largius at ſumptum ſenſum animumq; grauat.
Ne craſſo noceant oculis Coriandra liquore.
Siccata huc veniant igne referta leui.
Hæc caput inuiſa preßum caligine, menſis
Optat ſummotis, hæc fluida aluus edat.
Dura parum, ſtomacho tamen optatiſſima noſtro;
Hinc redolens ſicca eſt, nec putret aſſa caro.
Niliacis præſtant ſi ſint delecta ſub hortis,
Plura odi, parca ſunt mihi grata mánu.
Sic mea demulcent ardentia corda, nec omnes.
Noſtra venus numeros perdet inepta ſuos.

Coriandro. *Nomi.* Lat. *Coriandrum.* Ital. *Coriandro, & Coriandolo, & Pitartima.*

Qualità. E il verde frigido, & non ſi deue mettere dentro il corpo, ma il maturo è di grato odore. Il ſecco è calido.

Meglio re. *Scelta.* S'uſi il maturo, & il ſecco; il migliore è quel d'Egitto.

Giouamenti. E vtiliſſimo allo ſtomaco percioche reprime l'eſalationi velenoſe, ch'aſcẽdono alla teſta. Ammazza i vermini beuuto cõ il vin dolce. Conſerua la carne incorrotta. I coriãdri cõfetti mãgiati in fin del cibo fan ritenerlo nello ſtomacho, & aiutano la digeſtio-

Carne conſeruare.

stione, & fortificano la testa, e'l ceruello.

Nocumenti. Il souerchio vso suo offende la testa, offusca l'intelletto, & perturba la mẽte. Il succo beuuto è mortifero veleno, & quelli che lo beuono diuentano mutti, & pazzi. Veleni.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del coriãdro tenendolo per vna notte in aceto, poi co prendolo di zuccaro, che cosi non solo non offende, ma molto gioua. Quei c'han beuuto il succo prendano poluere di coccie d'oua con salomoia, ò Teriaca con vino. Coccie de oua.

DRAGONCELLO.

Siccat, & incidit, reserat Dracunculus, inde
Calfacit hortensis, mulcet dentumq; dolores,
Digerit, atque ciet lotium, uiresq; coquendi
Adiuuat, atque sale, atque oleo conditus acetoq;
Estur, & insigni tandem ipse acredine pollet.

Nomi. Lat. *Dracunculus hortensis*. Ital. *Dragoncello, & Dragone*. Dragõcello.

Qualità. E caldo nel principio del terzo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il meglio è quel che è fresco tenero, & q̃l che nasce ne gli horti grassi, che s'adacquano assai; & non si prẽdano le frondi sparse per terra, ma le cime, & le frondi più tenere. Meglio.

Giouamenti. E la meglior herba, che s'a-

Salso. Sapori. dopri, per far salse, & sapori, & si mette nell'insalate frigide ĩ luogo della ruccheta; è cordiale, fa buon appetito, accresce il coito, & conforta mirabilmẽte lo stomaco, & la testa, incidendo le flemme. E herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corruttione. Peste. Denti. Sana le doglie frigide dei dẽti, & delle gengiue, lauandosi con la sua decottione fatta in vin bianco.

Nocumenti. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

Rimedi. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga, & fiori di borage gine, ma non da gioueni sanguigni, & colerici, massime la state, a i vecchi è buona in ogni stagione. Giouani. Vecchi.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina, & morsibus atris,
Frigoreque astringit, ventriculumq; iuuat.
Frigida campestris minus est, & amarior, hepar
Intyba demulcens, bilis vtramque timet.

Cicoria *Nomi.* Lat. *Seris, & Intybus.* Ital. *Cicoria, et vi è l'hortense, & la siluestre, chiamasi Tornasole, Gira'l sole, Radicchio.*

Qualità. Sono le cicorie frigide, & secche nel secondo grado, & la siluestre essendo più amara e più astersiua, & più astrettiua. Siluestre.

Scelta. La migliore è la tenera, & le cime che

che si chiamano qui in Roma mazzocchi, & ql la che fa il fior turchino, che si gira col Sole. Mazzocchi.

Giouamenti. Conferisce mirabilmẽte a quei che sentono ardor, & infiammagione nello stomaco, apre l'opilation del fegato, & è il più potente, & efficace rimedio, che vsar si possa per mantener il fegato netto, & le sue vie ottimamente aperte. Gioua alle reni. Fegato.

Nocumenti. Nuoce a quei c'han lo stomaco debole, & frigido, & il succo, che genera è di poco, & non buon nutrimento: & si loda più per medicamento, che per cibo. Nuoce parimente a catarrosi. Catarrosi.

Rimedi. Cuocendosi nell'acqua, & poi con olio, & aceto, & vua passa mangiata in insalata, ouer cruda con mentuccia, & con aceto, oue sia infuso l'aglio, o con altre herbe calide, è manco nociua. È buona la state per i gioueni, & per quei, che son di calda complessione; è buona in ogni tempo; è cattiua per quei c'hanno lo stomaco freddo, & che sono soggietti a cattari; ma da questi non si deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni. Cottura.

ENDIVIA.

Intybus est iecori, stomacho, ventriq; salubris
Cocta, & cruda estur, sacro hęc igniq; medetur,
Et morsus sanat quot scorpius intulit atros.

Endiuia. *Nomi.* Lat. *Intybus, Endiuia.* Ital. *Endiuia.*

Qualità. E frigida, & secca nel secondo grado, ma la domestica possiede più frigidità, che la siluestre, & è più humida.

Meglio re. *Scelta.* La domestica è la migliore, ma tenera, che nõ habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte; quella che col tenerla sotterra è fatta bianca, è ottima.

Bianca. *Giouamenti.* Rinfresca il fegato, & tutti i mẽbri infiammati, smorza la sete, prouoca l'vrina, & la state fà venir buono appetito, secca l'opilationi, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rinfresca tutte le viscere.

Rogna. *Nocumenti.* Nuoce l'vso dell'endiuia a quei c'hanno lo stomaco frigido, et ritarda un poco la digestione, offende li paralitici, et quei c'hanno il tremore.

Paraliti ci.

Bianca. *Rimedi.* Mangiandosi la bianca in insalata l'inuerno da quei c'han lo stomaco frigido, et debile, vi s'aggiunga pepe, et vua passa, ouero vn poco di mosto cotto. la cotta è mãco nociua della cruda; è buona ne i tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, et per sanguigni, et per quei c'hanno lo stomaco molto caldo. Mangiandosi con cime di mẽtuccia, o cõ ruchetta, et dragoncello, o con altre herbe calide, è manco nociua.

Cotta.

FI-

FINOCCHI.

Semina si chymo exurunt hortensia duro
Fœniculi, & sicco non bene sana cibo:
Torridiora time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & vrinæ nobile curriculum.
Durius lumbis sunt comminuentia saxum.
Sint tumido hæc fœmori pabula fœmineo.
Ride infans, poterit recluſi munera lactis
Si viride hortense est, mox reuocare tibi.
Ride infans, molles, collubri experientia ocellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & vento stomachum extende tumẽtem
Aequat, in antiquis febribus esca potens.
Semine si reda perta vigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

Nomi. Lat. *Fœniculum, & Maratrum*. Ital. *Finocchio*. Finocchio.

Qualità. E caldo nel secondo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente.

Scelta. Il dolce è migliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero, per mangiarsi fresco, ouero granito per il verno, o con gambi bianchi, e teneri, per mangiarli cotti. Migliore.

Giouamenti. Prouoca copiosamente il latte, i mestrui, & l'vrina: leua l'opilatione antica, Virtù.

ca; purga le reni, & gioua mirabilmente a gli occhi, ma bisogna il secco vsarlo in poca quãtità, perche altrimente infiammarebbe il fegato, & nocerebbe a gli occhi, apre l'opilatione del fegato, della milza, del petto, & del ceruello.

Vitij. *Nocumenti.* E cibo acuto, tarda a digerirsi, è di cattiuo nutrimento; assottiglia, & infiamma il sangue a quei che son colerici, debilita, & consuma il corpo; & di qui nasce la collera nera, di modo, che è più conueniente per medicamento, che per cibo.

Rimedi. Il tenero è meglio, & si deue mangiare in poca quantità. I finocchietti, che si
Cottura. cuocono hanno da essere aperti bene, & tenuti vn pezzo in acqua fresca, per leuar loro q̃lla mala, & velenosa qualità che gli lasciano le serpi, stroppicciandoui sopra gli occhi, bisogna mãgiarne poco del finocchio, perche col
Pietra. tempo potrebbe generare pietra, che come aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'vrina, doue poi si condensano, & di
Renella. uentano renelle, & pietre.

FINOCCHIO MARINO.

Sic capiti, & stomacho Beatis arida grata tepore,
Siue sit hortensis, siue marina tibi,
Sic iecur, & lumbos, vesicæ aptissima, mulcet,

In-

Inter regales, vt sit habenda dapes.

Finocchio marino.

Nomi. Lat. *Crithmum.* Ital. *Finocchio marino, & herba di san Pietro.*

Herba di S. Pietro.

Qualità. È caldo, & secco nel terzo grado, & è al gusto salato, & alquanto amaretto, il perche egli è nelle sue facoltà dissiccatiuo, & astersiuo.

Scelta. Il verde, & odorato è il meglio per metter in salamoia.

Meglio ie.

Giouamenti. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo, conseruasi in salamoia, che conforta lo stomaco, il fegato, & le reni.

Nocumenti. Infiamma il sangue.

Rimedi. Non si conuiene a' gioueni, nè a tempi caldi; ma a i vecchi ne i tempi frigidi, & in poca quantità.

LATTVCA.

Caumate in ardentis stomachi Lactuca niuale
Delicium, & somni dulcis alumna veni.
Si modo sit mundus cultor, non lota placebis;
Et prima, & grata est Mensa secunda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed valeas, si vult gaudia nostra venus.

Nomi. Lat. *Lactuca.* Ital. *Lattuga.*

Lattuca.

Qualità. È frigida, & humida nel secondo grado.

Scelta.

scelta. La capuccina, & la franzese, & la tenera sono le megliori, massime nate in horti grassi, & che non comincino a fare il latte, & che non siano lauate, ma colte, & assettate da delicata mano.

Giouamenti. E facile a digerire, eccede in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, & smorza gli ardori dello stomaco, estingue la sete, prouoca il sonno, & stagna il flusso del seme, raffrena l'acrimonia della colera, eccita lo appetito, & leua i fastidij dello stomaco, & corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, & gioua a molti difetti del corpo.

Latte.

Flusso del seme.

Vista.

Nocumenti. Oscura la vista il continuo vso suo, indebolisce il calor naturale, corrompe lo sperma, & fà sterile, ò facendosi figli vengono insensati, e balordi. Fa l'huomo pigro, & nuoce allo stomaco frigido, & debole, & per questo non è molto vtile a' vecchi.

Figli insensati.

Rimedi. E men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, ò cipolle, & gli si deue appresso bere buõ vin bianco, & aromatico, & non si deue mangiar di continuo. Non si laui, perche l'acqua gli leua vn'ottima qualità, che leuata via, essendo in superficie, fà che la lattuga debilita la vista, che resta offuscata parimente non leuandosi alla lattuga le cime.

Lattuca non si laui.

LV-

LVPVLO.

Frigidus educit Lupulus de ſanguine bilem,
Atque æſtus iecoris, ventriculique leuat,
Si Lupulum oblectant antra, & nemoroſa ſalicta,
Hoc facit ingrato ſit ſatis vt medico.
Frigidus hinc bilem, calidum arcere cruorem.
Eſt potis, hunc calidūq; & febris anhela timet,
Gratia ſi magna eſt illi, tua noxia maior
Eſt Medice hoc ſanctum, qui male noris olus.

Nomi. Lat. *Lupulus.* Ital. *Lupulo.* Lupulo

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecondo grado, ma le cime loro ſimili a gli ſparagi per hauer molto dell'humido, ſcaldano poco, & diſeccano manco.

Scelta. Sono migliori quelli che ſpuntano dalla pianta ſenza hauer frondi attorno, & c'hanno il fuſto tenero, & non aſpro. Migliori.

Giouamenti. Generan perfetto nutrimento, aggiuagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le viſcere, & particolarmente nettano il ſangue, & lo fan chiaro, & puro, tirando a baſſo la feccia di q̃llo in vn tratto, & purgando la collera. Netta il lupulo particolarmente il fegato, aprendo nõ ſolo le ſue opilationi, ma q̃lle della milza ancora: mangianſi le ſue cime cotte in inſalata, mollificano il Virtù.

cor-

corpo, & la decotion de fiori, & de i fallicoli ſana gli auuelenati, e guariſce la rogna, faſſene ſiroppo, che è mirabile nelle febri coleriche, & peſtilentiali.

Vitij. *Nocumenti.* Quando ſi colgono con frondi, & fuſti duri, ſon difficili a digerire, & ſono più ventoſi, che i teneri, & non ſon di troppo buon ſucco.

Cottura. *Rimedi.* Si mangiano cotti conditi cõ aglio, & aceto, ò con ſugo d'aranci, & pepe, & ſon buoni in ogni tempo, in ogni età, & compleſſione, maſſime cotti in buon brodo.

MELISSA.

Exhilarat, reuocatq; animum Citrago labantem:
Ictibus auxilio eſt, viſcera cuncta iuuat,
Cor mihi triſte, gelu pectus, cerebrumq; rigeſcis,
Singultit ſtomachus, grata Meliſſa veni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectoris, aucto
Sumq; calore potens, gratia magna tibi.

Meliſſa. Meglio re. *Nomi.* Lat. *Meliſſophillum, & Citrago.* Ital. *Meliſſa, & Cedronella.*

Qualità. E calda, & ſecca nel ſecondo grado.

Virtù. *Scelta.* La migliore è la tenera, & che naſce in colli ameni, & che ha buono odore di cedro.

Giouamenti. Conforta il cuore, & leua il

ſuo

ſuo tremore, leniſce il petto, & apre l'opilationi del ceruello. Aiuta la digeſtione, & ſana il ſinghiozzo, & vale a i morſi d animali velenoſi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche.

Nocumenti. Eccita gli appetiti venerei per eſſer ventoſa, & è di pochiſſimo nutrimento. Vitij.

Rimedi. Mangiandola nell'inſalata ſi meſcoli con herbe frigide, come lattuga, & ſimili.

MENTA.

Mentha iuuat ſtomachũ, tincas necat, ictibus atris
Conuenit, & Venerem commouet, atque ciet.
Nauſeat ignitam, & bene olentem carpere Mentha.
Vult ſtomachus, caput eſt triſte, morare liber.
Obſtruat illa femur, veneri tume facta parumper
Grata licet, ſperma hinc, lacve coire nequit.

Nomi. Lat. *Metha*. Ital. *Menta*. Menta.

Qualità. È calda nel terzo grado, & ſecca nel ſecondo.

Scelta. Quella, che ſi ſemina ne gli horti, detta mentà Romana è migliore, ma ſi deuono prendere ſolamente le cime tenere. Meglio re.

Giouamenti. È molto grata allo ſtomaco, & lo conforta, maſſime s'è frigido. Eccita valoroſamente l'appetito, prohibiſce, che il latte non s'apprenda nello ſtomacho, nè nelle mamelle, & per queſto quelli a i quali piace il lat Appetito.

te

Latte. te deuono vsar spesso la menta. Amazza i ver-
Vermini. mini del corpo vsata ne i cibi, ò dandosi a i fanciulli vna dramma del suo sugo con meza oncia d'agro di cedro, ò di siroppo di scorza di cedro; leua il singhiozzo, la nausea, il vomito, & fortifica lo stomaco, onde si dice,

Nunquã lenta fuit stomacho succurrere mẽtha.

Nocumenti. E di poco nuttimento, infiamma il fegato, & lo stomaco, assottiglia il sangue, percioche è cibo acuto, stimula venere, & per questo si prohibisce, che non si mangi al tempo della guerra, perche per l'vso di venere i corpi diuentano frigidi, magri, & manco animosi.

Venere. Guerra. Venere.

Rimedi. Mangiandola in poca quantità, & in compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et cosi vsata ne i tempi freddi, e da vecchi, & da flemmatici, & malenconici, ma la state è pernicioſa, massime a giouani, & colerici.

MERCORELLA.

Vsta parum vulue duroque innoxia ventri,
Fœmina seu mas sit, Mercurialis erit.
Maxima Mercurio laus est, Fœmella puellam,
Mas puerum, venus est cum sociata dabit.

Nomi. Latin. *Mercurialis.* Ital. *Mercuriale,*
Mercorella. *& Mercorella.*

Qualità.

Qualità. E calda, & secca nel primo grado, tanto il maschio, quanto la femina, & la radice non è di valore alcuno.

Scelta. Per mangiare si elegga la tenera.

Giouamenti. Mangisi come gli altri herbaggi per soluere il corpo; & la decottione beuuta solue la collera, & gli humori acquosi, & il maschio fa far i maschi, & la femina le femine, quando si mangino le frõdi cotte nell'olio, e sale, ouero crudo con aceto. Maschi Femine

Nocumenti. Vsandola troppo debilita lo stomaco, & le viscere.

Rimedi. Si mangi in poca quantità con brodi grassi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Apij seris inscie plantas
Villice, petrosum uix mea mensa capit.
Et nocuũ hoc capiti, et stomacho minus vtile tardo
Lactucæ estremo si placeat adde cibo.
Cura caput nobis prior est, quem flegmata uexant,
Splen, femur, aut renes, uel iecur illud edat.

Nomi. Lat. *Petroselinum, Apium hortense, Petrosilium.* Ital. *Petrosello.* Petrosello.

Qualità. E caldo nel secondo grado, & secco nel terzo.

Scelta. Il migliore è il tenero che non hab- Meglio re.

bia fatto ancora seme, nè fiore, che così le frõ di son più odorose, & più grate al gusto, come le radici, quando sono di mezo tempo.

Virtù. *Giouamenti.* È in grande vso quasi in tutte le viuande, entra nelle salse, & in somma è molto vsitato nelle cucine; mangiato crudo, o cotto prouoca l'orina, & i mestrui, e'l sudore, mondifica le reni, il fegato, & la madrice, & leua le loro opilationi, dissolue la ventosità, e grato allo stomaco, & al fegato, & la sua decottione vale contra veleni, & contra la tosse. Ha le medesime facoltà, che il coriandro, & è gratissimo alla bocca dello stomaco, mitigando il suo calore, rompe le pietre delle reni, & della vesica, apre le opilationi, & gioua alla tosse, & a i difetti del petto. Cotte le radici sotto la cenere si mangiano con aceto, olio, & sale per insalata.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, & non genera troppo buoni humori, offusca la vista, & nuoce qualche volta alla testa, ma nõ è questo quello apio, che nuoce a quei, c'hanno il mal caduco, ma è l'apio volgare.

Apio volgare. *Rimedi.* Mangiandosi crudo in compagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetosa, & procacchia, in poca quantità, manco nocciuo, & cotto in brodo, & in intingoli. Le radici poi deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

Cottuga.

PIM-

PIMPINELLA.

Veßicæ lapides ſi Pimpinella remollit.
Ignita eſt, iecori ſana lienq; tibi.
Læthiferis etiam morbis, peſtique medetur.
Calfacit, adſtringit, vulnera ſana facit.

Nomi. Lat. *Pimpinella, Sanguiſorba, Bimbennula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Solbaſtrella.* Pimpinella.

Qualità. E calda, & ſecca nel ſecõdo grado.

Scelta. L'hortẽſe è migliore della ſaluatica. Meglio re.

Giouamenti. É in vſo a mangiarſi nelle inſalate, ch'è molto grata per l'odor c'ha di melone, quella ſi ſemina ne gl'horti, che la ſaluatica ha noioſo odor di becco; onde vien detta hircina, & queſta ſi riduce ſotto la ſpetie della ſaſſifragia, per la gran virtù che ha Virtù. di mondificar le reni, & la veſica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, e dalla veſica, prouocar l'orina, & aprir l'opilation del fegato. La domeſtica è ſingolariſſimo rimedio contra la peſte, & coſi la ſilueſtre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. Giouãni dilletto mio padre, (che oltre a tutte le nobili dottrine hauea ancora non mediocre cognitione de i ſemplici) mi diſſe molte volte, che nella gran

peste dell'anno 1527. con la pimpinella sola facendone infusione in vino, & col bolo armeno preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad vna nostra villa di Morano, doue è gran copia di questa pimpinella, oltra l'aere temperatissimo che vi è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fa il vino più giocondo. Vale ancora contra tutte le passioni del cuore, & sincopi, chiarifica il sãgue, & moltiplica gli spiriti vitali, massime infusa nel vino, & suol conferire a i tisici.

Morano villa.

Nocumenti. E difficile a digerire, fa stitico, & riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

Rimedi. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a' vecchi, & melanconici, quando è tenera.

PORTVLACA.

Cui robur est ardens, dyssenteriæque laborat,
Purpureus curæ cui cruor est fluidus,
Cui nocuere ignes, frigentem hic Pelidis herbam
Deligat, hæc pluuio rore probanda venit.
Si sapis illa tuas norit rarissima mensas,
Lumina cum stomacho concemeraſſe potest.
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert,
Ardorem ingentem mitigat, atque gratum.

Nomi.

Nomi. Lat. *Portulaca.* Ital. *Prochaccia, Portulaca, & Porcellana.* Prochaccia.

Qualità. E frigida nel terzo grado & humida nel secondo, è astrettiua, & astersiua.

Scelta. La domestica è migliore.

Giouamenti. Si mangia con giouamento notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, & sputi di sangue, conferisce gran demente all'ardor dello stomaco, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, raffrena venere, & leua lo stupor de i denti. Flussi. Ardor di stomaco. Venere. Denti stupidi.

Nocumenti. Mangiandone spesso, & in troppa quantità nuoce non poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomaco, & offende la vista, è di poco nutrimento, & cattiuo per cioche è frigido, & viscoso, leua l'appetito minuisce lo sperma, & gli appetiti venerei.

Rimedi. Non si mangi in troppa quantità, nè sola, ma con cipolla, & herba calide come basilico, rucheta, & dracone. Non si mangi se non ne' gran caldi della state da' giouani, & sanguigni, ò colerici, ma non da' vecchi, nè in fredda stagione.

ROSMARINO.

Dentibus, & gelido capiti, tumidisque lacertis,
Et stomacho ignita est Rosmaris aptus ope.

Calfacit, incidit, morsus & pectora curat,
Cit, coquit, abstergit, lumina acuta facit.

Nomi. Lat. *Rosmaris*, & *Rosmarinum*. Ital. *Rosmarino*.

Rosmarino.

Qualità. E caldo, e secco nel secondo grado. I fiori sono mollificatiui, digestiui, incisiui, astersiui, resolutiui, aperitiui, & corroboratiui.

Meglio re.

Scelta. Il migliore è il tenero, & fiorito.

Virtù.

Giouamenti. Riscalda lo stomaco, ferma i flussi, gioua a gli asmatici preso col mele, & alla tosse, è cordiale, & dei suoi fiori se ne fa col zuccaro conserua per confortar lo stomaco, il cuore, & la matrice.

Vitij.

Nocumenti. Con la sua agrimonia esaspera l'arterie.

Rimedi. Mangiato con mele gli si toglie ogni nocumento. La Quaresima i rametti fioriti, e teneri del rosmarino si bagnano, & aspersi di farina, & zuccaro, si friggono nella padella con olio dolce, & son molto soaui al gusto, & grati allo stomaco, & fritto il rosmarino insieme col pesce, lo rende più sano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos Eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima poplitibus.
Calfacit, & siccat, tenuat, cit, concoquit, inflat.
Enecat & tineas, ac caput esa ferit.

Nomi.

Nomi. Lat. *Eruca.* Ital. *Ruchetta, & Rucola.* Ruchetta.

Qualità. E calda nel secondo grado, & secca nel primo la domestica, ma la saluatica è più calda, & più secca, assottiglia, apre, incide, & è astersiua.

Scelta. La migliore è la domestica tenerina, che non habbia fatto nè fiori, nè seme. Migliore.

Giouamenti. Dissolue la ventosità, prouoca l'orina, aiuta la digestione, è gratissima nell'insalate, accresce la sperma, & dà fortezza nelle battaglie, & moltiplica il latte. Virtù.

Nocumenti. Eccita venere, offende la testa, & infiamma il sangue. Vitij.

Rimedi. Si mescolino con essa le frondi della lattuga, che cosi si fa vn vgual temperamento, ouero cõ endinia, o portulaga, & è più cõueniente ne i tempi freddi, che ne i caldi; non si mangi sola, ma con herbe frigide. Mistura.

SALVIA.

Saluia costringit, lotium mensesq; ministrat;
Ictibus aduersa est, vlceribusq; malis.
Vix sicca est calido stomachũ, & cerebella iuuabit,
Certa salus tremulis. Saluia poplitibus.
Dentibus, vrinæ reclusæ menstrua ducens,
Hæc eadem influidis ventribus apta satis.

Nomi. Lat. *Saluia, herba sacra.* Ital. *Saluia.* Saluia.

Qualità. Scalda manifestamente, & leg-

giermente diſecca, & ſtringe, è caldà nel terzo grado, & ſecca nel ſecondo.

Scelta. La domeſtica è migliore della ſaluatica.

Giouamenti. Conforta mangiata lo ſtomaco, & la teſta, cõferiſce nelle vertigini, & nel-
Vertigine. Hemicrania. l'hemicrania, temperando con la ſua decottione il vino, ò mãgiando auanti al cibo quattro, ò ſei frondi freſche, vale a i morſi de i ſerpenti, corrobora gl'inteſtini, & conferiſce a i paralitici, epilettici, prouoca i meſtrui, & l'vrina, & ferma i fluſſi biãchi delle donne; la polnere della ſecca è gratiſſima per condimento de cibi, & è ſalutifera al corpo, vale a tutti i
Giunture. Prurito. difetti frigidi della teſta, & delle giunture, fà feconde le donne ſterili vſandola ne i cibi, & la ſua decottion ſana il prurito de' genitali; vſaſi nelle ſalſe, & ne ſapori per eccitar l'appetito, maſſime quando lo ſtomaco ſia ripie-
Aborto no di crudi, & cattiui humori; mangiata dalle dõne grauide fà ritener le creature, le quali fortifica lo ſpirito vitale; la cõſerua fatta di fiori cõ zuccaro fà i medeſimi effetti; & ne gli
Mercurio. vnguẽti doue và il mercurio, biſogna ſempre mortificarlo con la ſaluia.

Nocumenti. Il ſuo odore fà dolore di teſta, poſta nel vino imbriaca, perilche, auertiſcano quei che ſono eſpoſti a catarri; & qualche volta è velenoſa, percioche s'infetta eſſa facilmen-

mente da i serpi, & da' rospi de gli horti con l'alito loro velenoso, & con la saliua pestifera. Serpi, & rospi.

Rimedi. Si laui con vino, & per tutto la saluia deue essere accompagnata con la ruta ne gli horti, accioche non sia infettata da gl'animali velenosi, che si ricouerano volontieri sotto la saluia. Non si conuiene a gioueni, ne al tempo della state.

SENAPE.

Vome olitor, lachrymas dabis ex arsura Sinapis,
Cura tibi est, miserum pœna sequetur opus;
Pblegmato, muccosum vel si attenuata lienem
In caput & febres ingeniosa potest.
Pellicere exanimem norit si prouida vuluam,
Soluat, & angustis imperet illa locis.
Inque venenatos fungos victura feratur,
Dira prius lachrymis vult maduisse tuis.

Nomi. Lat. *Sinapi.* Ital. *Senape.* Senape.

Qualità. È calda, & secca nel quarto grado.

Scelta. La migliore è la fresca.

Giouamenti. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per esser fumosa qualche volta dispiace. Di questo seme con aceto, & mele fattane pasta, se ne fan pallottine seccandole al forno, ò al sole, si riserban per vso de' cibi, stemperandole con aceto, Appetito.

aceto, & sono molto dilettenoli al palato, e vtili allo stomaco. Mangiasi la mostarda per tirar fuori dalla testa le flemme; & leua i difetti della milza, & emenda il veleno de i fonghi.

Mostarda.

Nocumenti. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne và col suo vapore in alto, penetrando qualche volta con dispiacere nel naso, & nel ceruello, & prouoca starnuti.

Rimedi. Quando la mostarda offende il naso, s'odori il pane, & si mescoli con mosto cotto per corregerla.

SERPOLLO.

Serpillum Serpens obstat Serpentibus atris,
Cit lotium, & Menses, tormina sedant idem.
Menstrua Serpillum, vesicæ pondera, tabem
Pectore ab infirmo, subtrahit igne suo.

Serpollo.

Nomi. Lat. *Serpillum.* Ital. *Serpollo.*

Qualità. E caldo, & secco nel terzo grado.

Scelta. Il domestico, cioè il trapiantato è migliore.

Giouamenti. Per il suo grato odore diletta ad ogn'vno, conforta lo stomaco, & per questo è buono ne i condimenti de i cibi, & nelle salse. Ferma i vomiti del sangue; con mele è

Salse.

buon

buon per il petto: Meſcolaſi nelle inſalate, & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, & del porro; prouoca ancora i meſtrui; & l'vrina. Fetor de l'aglio.

Nocumenti. E molto acre, & infiamma il fegato.

Rimedi. Biſogna vſarlo l'inuerno, & meſcolato con qualche herba frigida è manco nociuo, a i vecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leuioris edas brumæ Spinachia, primum
Eijce ius, ſucco & dilue amygdaleo:
Si ſtomacho minus inuiſa, & precordia, & aluum
Mulcet, clamoſis commoda pleuriacis:

Nomi. Lat. *Spinachium*. Ital. *Spinaci, dal ſeme ſpinoſo*. Spinaci

Qualità. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. Son buoni teneri, nati in graſſo terreno, & ruggiadoſi.

Giouamenti. Allargano il petto, giouano alla toſſe, rinfreſcano i polmoni, & il fegato, tẽperano il feruor della collera; muouon il corpo, & ſe ben nutriſcono poco, nondimeno nõ ſon di cattiuo nutrimento.

Nocumenti. Generano molta ventoſità, & offendono gli ſtomachi frigidi; & mangiandone

done in souerchia quantità souerton lo stomaco.

Rimedi. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si condiscono con pepe, ò canella, sale, & vua passa, con agresta, ò succo d'aranci, leuata via l'acqua loro, con olio, pepe, suchi acetosi, & vua passa, ouero se ne fà cõ agliata, come vna frittata nella padella, ò cõ latte d'amandole.

L'acqua de gli spinaci si getta.

SIO.

Cœna paludosis quod natum, & crescat in vndis,
Crederis gelido rore iuuare Sium,
Falleris, exustum est, vesicam, & menstrua soluit,
Saxaque de lumbis puluerulenta trahit.
Miraris? pluuio tantum hoc depascitur imbre.
Quicquid ab æthereis est potis hausit aquis.

Sio. Laui.

Nomi. Lat. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, Laui, Gogorlestri.*

Qualità. E caldo, & secco, come dal suo odore si può comprendere.

Scelta. E buono il tenero, & quel che nasce in acque limpide.

Giouamenti. Mangiasi nelle insalate, cotto, e crudo; rompe, & caccia fuori le pietre delle reni, & della vessica, prouoca l'vrina, & i mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria, con-

Renelle.

uiensi

uenſi à gli hidropici, à gli itterici, & all'opilationi del fegato, e fa buona viſta.

Nocumenti. Crudo è poco grato allo ſtomaco.

Rimedi. Si mangi cotto, ouero nell'inſalate meſcolati con lattuga, acetoſa, & boragine, & altre herbe ſimili.

TRIBVLO.

Tribulo.

Tribule in vndoſis ſi nate paludibus, alges,
Cur tamen iratæ cornua frontis habes?
Secretas tutamur opes, ſub cortice dulcis
Eſca latet, dulce hoc nec ſibi ab igne datur.
Et mihi ab æthereo numeroſa potentia rore,
Me maris, & cœli prouida cura fouet.
Languentes vereor fauces, me mandere lumbus
Diſcupit vrina, huic quum nocuitive lapis.
Ex me mica iuuat, grauidas, ſed contrahit aluos
Me miſerum mortis dos mea cauſa mihi.

Nomi. Lat. *Tribulus*. Ital. *Tribulo acquatico*.

Qualità. È compoſta d'vna eſſenza humida poco frigida, & d'vna ſecca non mediocremente frigida.

Giouamenti. Mangianſi queſti frutti come le caſtagne, onde ſi chiamano caſtagne aquatiche ĩ alcuni luoghi, doue il grano è caro, la po-

uera

nera gente li secca, & fanne farina, & dipoi
Pane. pane, come altri fa nelle montagne delle castagne secche, & alcuni cuocono i triboli sotto la cenere calda, & se li mangiano con molto gusto in fin del pranzo, & della cena, prouocano l'orina, & vaglion al mal della pietra.

Nocumenti. I triboli stringono il ventre.

Rimedi. Si mangino ben cotti, & accompagnati con zuccaro.

AVERTIMENTI NELLE RADICI DELL'HERBE.

S'E fin qui detto a bastãza delle herbe, che suẽgono in vso del cibo. Resta hora di trattar delle radici, intorno alle quali è d'auertire, che la primauera, & la state la lor virtù se ne và nelle frondi, ne i fiori, & ne i semi. Ma l'Autunno, & l'Inuerno sono potenti, & vigorose. Bene è vero, che l'uso loro serue più alla Medicina, che al cibo; percioche sono quasi tutte di cattiuo succo, & difficili a digerire. Si mangiano sicuramente quelle radici, che sono di piante domestiche, che sono in vso, & tenere, & di piante gioueni, & cauate di fresco. Hanno le radici due parti, la scorza, & la parte legnosa, & in alcune è meglio la scorza, la parte esteriore è piu calda dell'interiore, & questo nelle radici fredde è

me-

meglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime non essendo legnosa. Quanto poi alla lunghezza, la parte di mezo, è migliore eccetto in quelle piante, c'hanno la midolla dolce presso a i lor germini, come ne i Cardi.

AGLIO.

Allia calfaciunt, siccantq; venenaq; vincunt.
Visum hebetant, stomachum lædere eruda solēt.
Si quod Cęna sapis, minimū est insulsa: Quid optas.
Horrida cum exustis Allia verticibus?
Hæc graue olent capiti, nec conuenientia ocellis,
Pulmonis, & raucæ sint licet apta gulæ.
Hæc vt noris edas, quantas prorumpet in iras
Vessica, & venter depositurus onus.

Aglio.

Nomi. Lat. *Allium*. Ital. *Aglio*.

Qualità. E caldo, & secco nel quarto grado, è acuto, & hà facoltà mordicatiua, digesti ua, aperitiua, & incisiua.

Scelta. Il fresco è migliore, ch'è quello che la Quaresima si mangia nell'insalate, & il secco, che si ripone, che habbia molti germogli.

Veleni. Teriaca de' villani. Vermi.

Giouamenti. Mangiato ne i cibi è rimedio a tutti i veleni, & però si chiama la Theriaca de' villani. Ammazza, & caccia fuori i vermini

ni

ni del corpo, prouoca l'orina, & gioua al morso delle vipere, è vtile a gli hidropici, alla tosse antica, & fa buona voce. Ripara a i nocumenti che dar possono le mutationi dell'acque, & dell'aria. Corregge la frigidità, & humidità dell'insalata. A i nauiganti è sommamente vtile l'aglio, perche rettifica l'aere corrotto dalle puzze delle sentine, & resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, & pane l'agliata con due frondi di salui a, che è grata al palato, & allo stomaco, & eccita l'appetito.

Acque come si correggono.

Aer rettificare

Nausea del mare.

Nocumenti. Eccita venere, nuoce alla virtù espulsiua, al ceruello, alla vista, al capo, & fa venir sete, nuoce alle donne grauide, & rinuoua le doglie antiche, & fa adustion di sangue, nuoce alle morici, & alle dõne che allattano. Fa mal fiato, & noioso, è cibo acuto, & offende il fegato, che è principal fondamento della sanità; & quando l'aglio germina è più nocîuo, che il germinar è segno di putredine.

Fiato.

Fegato.

Rimedi. Cocendosi perde la malignità, ma le sue virtù diuentano più deboli. Mangiãdosi con olio, & aceto, ò con altre viuande il crudo è manco nociuo. Si conuiene a i vecchi, & l'inuerno, ma è contrario a' gioueni massime la state. Si leua la puzza dell'aglio mangiando dapoi faue crude, apio verde, e foglie di ruta fresche.

CA-

CAROTE.

Difficilis coctu est, inflatque Carota, paresque
Ipsa gerit vires ijs, quas communis habere
Pastinaca solet, condita hæc estur aceto
Rubra, sed alba modo rapæ est in iure coquenda
Carnium.

Nomi. Lat. *Carota.* Ital. *Carota, & Carotola.* Carota.

Qualità. Sono calide nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Le rosse sono migliori, le grosse, dolci, & quelle dell'inuerno.

Giouamenti. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle mense, tanto nelle insalate, quanto in minestre; prouocano il latte, i mestrui, & l'orina, & aprono l'opilationi. Rosse. Biache.

Nocumenti. Nutriscono manco delle rape, nè si digeriscono cosi facilmente, & generano ventosità, non danno troppo buon nutrimento.

Rimedi. Le rosse cotte bene, & condite con aceto, olio, & senape, ò coriandro, ò pepe: & le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia. Virtù.

CIPOLLA.

Cepa iuuat stomachum, reuocando sitimq; famemq;
Calfacit, incidit, largior vsus obest.

I Nomi.

Cipol- *Nomi.* Lat. *Cepa.* Ital. *Cipolla.*
la.

Qualità. È calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Le miglior sono le grosse, nate in luoghi paludosi, di molto succo, di forma ritonda, le Gaetane sono ottime, & le rosse.

Giouamenti. Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fa venir buono appetito, assottiglia gli humori, fa buon colore, accresce la virtù genitale.

Nocumenti. Cruda mangiata in molta quãtità fa dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la vista, & nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici, & induce sonno profondo.

Intellet to.

Rimedi. Cotta perde ogni malitia, & diuẽta bonissima, massime se si mangia cotta col petrosello; mangiandola cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuenta dolce, è cibo da contadini; & da quelli, che molto s'affaticano, & si conuiene a i tempi al l'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

FONGHI.

Noxius est vsus Fungorum, nanque venenum
Exitiale ferunt: praua alimenta creant.
Si placeant, rabidi caueas contagia ferri
Cumq; venenatis putrida quæq; lotis

Fun-

Fungus obest capiti, & stomacho, caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Niq; salutiferi medicamenta pura Falerni
Hauseris, vrinæ vix erit apta via.
Funge vale, genitum nil miror nocte sua vna,
Sic properant rabido noxia quæq; pede.

Nomi. Lat. *Fungus.* Ital. *Fonghi.* Fonghi

Qualità. Son frigidi quasi vicino al quarto grado, & humidi nel secondo.

Scelta. Quei che nascono ne i nostri monti Apennini l'Aprile ne i prati, detti spugnoli, ouero prataioli, & quelli che sembrano rossi di oua, che si chiamano boleti, & quelli che son prodotti nel legno del pioppio. Meglio ii.

Giouamenti. Son grati allo stomaco, perche fan venire appetito, & riceuono tutti i sapori. I fonghi poiche nascono nelle pietre secchi all'ombra, & poluerizati, presi al peso di vno scropolo con vino, ò brodo, mitigano i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, & cacciando fuor le pietre, & le renelle, ma si piglia quattro hore auanti al cibo. Fonghi di pietre.

Nocumenti. Causano lo stupore, & la apoplessia, & soffocano.

Rimedi. Gli insalati diuengono securi, mondati, & ben cotti si possono mangiar securamente, cocendoli con pere acerbe, basilico, pane, aglio, & calamento, cõditi poi cõ olio, Fonghi salati.

sale, & pepe. Il meglio è mangiarne pochi, & beuergli appresso vino buono.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus expoſcit primos ſibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus eſt, iecori, & renum medicina lapillo,
Veſicæque datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide eſt ortus forſan mirabere? mirum,
Grandius eſt, lapidem mox alit ille ſuum.

Fonghi di pietra.

Nomi. Lat. *Fungus lyncurius, & lynceus*. Ital. *Fongo di pietra.*

Qualità. Non è di quella frigidità, che gli altri fonghi, & però è aperitiuo.

Scelta. Son buoni quelli che naſcono nella montagna di Collepardo giuriſdittion de gli Illuſtriſſimi Signori Colonneſi dal qual monte ha origine l'acqua d'Anticoli.

Giouamenti. Queſti non ſon fonghi nociui, anzi ſono medicinali, percioche ſecchi all'ombra quando ſiano creſciuti alla grandezza di vna tauola d'vn tauoliero, biſogna appicarli per il piccuolo all'ombra, in modo che non ſiano offeſi da véto, ò da poluere, & come ſon ſecchi, ſe ne fa poluere, della quale ſe ne dà da vno ſcropulo fino a duo con acqua di fior di faua, o con vino, o con brodo di decottione d'anonide quattro hore auanti al cibo, che mi

tiga

tiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, e cacciando fuori le pietre, & le renelle, fanno queste pietre i fonghi sotterandole in terra; coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la sera, & la mattina, che non li tocchi il sole: il piccuolo, che resta nella pietra diuenta pietra ancor lui, & cosi viene crescendo ogn'anno, & facendo più fonghi. Dolori colici. Pietre, & renelle.

PASTINACA.

Pastinaca mouet lotium, cit menstrua, nutrit,
Excitat, & Venerem, tetra venena fugat.
Ista licet stomacum, vel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coquus, & pipere, & melliti munere mulsa
Condiat, & stomacho grata erit, & Veneri.

Nomi. Lat. *Pastinaca.* Ital. *Pastinaca.* Pastinaca.

Qualità. E calda valorosamente, è astersiua, & sottigliatiua.

Scelta. Le tenere sono migliori, & le nate ingrassi terreni.

Giouamenti. Mangiansi cotte, & condite in varij modi, come insegna il Platina nel lib. 5. cap. 15. & han le medesime virtù, che le carote, imperoche prouocano i mestrui, & l'orina, & aprono l'opilationi. Condite. a 2

Nocumenti. Danno poco, & cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono, generano molta ven-

ventosità, stimulan venere, eccitan la rogna, che generan sangue cattiuo, & pieno di superfluità.

Cottura. *Rimedi.* Perdono la malitia loro cocendole bene, leuato prima il legnoso midollo di dentro, & poi con aceto, olio, & senape si condiscono, ouero lesse prima, e poi fritte con butiro, ò con olio nella padella s'accompagnano con salse, o sapori. Sono buone ne' tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le cõplessioni, eccetto che per i vecchi, & flemmatici. Si ripara ancora a i nocumenti loro lessandole prima a due acque, poi ricocendole la terza volta con lattuga, coriãdro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto, pepe, & mele, ò mosto cotto.

PORRO.

Calfacit, incidit Porrum, cit pectora purgat,
Somnia tetra parit, viceribusq; nocet.
Tabida cui pulmonis membra, & anhelum
Pectus, cum Porri torrida cęna vocet.
Cura mihi est stomachus, placidissima sõnia, dẽtes,
Bis licet elixum, non tamen illud edam.
Hoc colat, ingratæ cui fęmina cura colendæ,
Quique nec adstrictis renibus esse velit.
Múnera non tanti ueneris pensantur, vt aluo
Postposita, irati tormina uentris amem.

Nomi.

Nomi. Lat. *Porrum.* Ital. *Porro.*

Qualità. È caldo nel terzo grado, & secco nel secondo. Porro.

Scelta. Il meglio è il coltiuato in luoghi acquosi, & sia picciolo.

Giouamenti. Prouoca l'orina, & i mestrui, dissolue la ventosità, incita al coito, & cotto cõ mele, purga, & netta i polmoni, & mangiato, con sale, purga lo stomaco dalla flegma; le foglie cotte, & impiastrate giouano al dolore delle morici; cotto sotto la cenere, & mãgiato supera de i fonghi il veleno, risolue la crapula, & l'ebbriachezza, sana i dolori colici, cõ ferisce a gli asmatici cõ acqua d'orzo, o mele, sana la tosse, fa buona voce, fa le donne feconde, cotti i suoi capi, due volte mutando l'acqua, fermano il vẽtre, & giouano al tenasmo. Morici.

Nocumenti. Genera ventosità mangiato crudo, offende la testa, fà sogni horribili, offusca la vista, aggraua lo stomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della vessica. Fà il porro doler la testa, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti. Testa. Gengiue.

Rimedi. Si leuano i suoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua fresca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & cõ esso si mangia lattuca, endiuia, & procacchia; è cibo da villani, & da chi molto si fatica, è pessimo il porro in tutti i tẽpi, a tut-

te l'etadi,& complessioni,& si deue mangiare dopò gli altri cibi.

RADICE.

Calfacit hortensis Raphanus, ructusque mouebit,
Proderit ante epulas, postea sumptus obest.
Hinc eat, aut Raphanus postremo accũbat in orbe,
Mensa magis sapida, si sit onusta dape.
In caput, & dentes, limosoque igne in ocellos.
Sæuit, & hinc stomachus, nauseat assidue.

Nomi. Lat. *Raphanus, & Radix.* Ital. *Rafano,* Radice. *& Radice.*

Qualità. E la radice calda nel terzo grado, & secca nel secõdo: è digestiua, incisiua, astersiua, & rarefattiua.

Scelta. Le migliori radici son quelle, che sono tenere, acute, & che habbiano ben sentito il freddo, & quelle che hanno la scorza negra sono di soaue gusto.

Giouamenti. Mangiata prouoca l'vrina, mollifica il ventre, manda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla vessica, sono le radici grate allo stomaco, tagliandole minute, mettendole nell'acqua, & insalate, moltiplican il latte, & fan saper buono il bere, chiariscon la Latte. voce, & vaglion contra il veleno de' fonghi, Fõghi. acuiscon i sensi, iesse vaglion alla tosse antica, muouono il corpo mangiate dopò gli altri cibi.

No-

Nocumenti. Fà smagrire, genera ventosità, moue rutti puzzolenti, tardi si digerisce, offende la testa, genera pidocchi, nuoce a i denti, & la vista, accresce i dolori artetici, fà raucedine. Pidocchi.

Rimedi. Tagliata minuta, & infusa nell'acqua, & poi insalata è manco nociua. Mangiata dopò cena nō aiuta la digestione come molti han pensato, anzi molti ne son restati offesi; ben è vero che a quelli che hanno stomaco caldo non atto a generar ventosità, si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario, dopò cena son più secure. Son buone ne i tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affaticano, & sono (come s'è detto) di caldo stomaco. Radici dopò cena nociue.

RAMORACCIA.

Syluestris Raphanus tenuans est, calfacit, inflat, Vincit, & hortensem viribus iste suis.

Nomi. Lat. *Armoracia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoraccia.* Ramoraccia.

Qualità. E calda nel terzo grado, & secca nel secondo, & è più acuta della radice.

Scelta. Le migliori sono le tenere, & che hanno le radici biforcate.

Giouamenti. E grata al gusto, prouoca l'orina, & i mestrui, gioua a gli hidropici, & a gli splenetici, acuisce i sensi, è efficace contra la tosse Sensi.

tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strãgolano per hauer mã giati i fonghi, cacciano fuori le renelle, & le pietre della vessica, & il suo succo beuuto nel bagno al peso di due once caldo, rõpe le pietre, & quelle delle reni le caccia fuori, ma q̃lle della vessica, se son fragili le spezza solamẽte; il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale contra i veleni, massime l'olio che si caua del suo seme; in somma è più efficace in tutte le cose della domestica.

Fõghi. Pietre. Olio del seme.

Nocumenti. Genera ventosità, moue rutti fetidi, & infiamma il fegato, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti della ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità; è conueniente l'inuerno, & a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet locium, & venerem confertq́; podagris,
Antidotum est, et alens, praua alimenta parit:
Sunt callidæ, & rigido gaudentes frigore Rapæ,
Humidus hinc illis turgiduluſq́; liquor;
Gloria Nurſinis, ſitientes cedite Napi,
Educet ipſe licet, vos Amiternus ager;
Cum ſapiat veneri magis, hæc ſi craſſa, & obeſa,
Cæna ea poſtremo lenta ſub orbe ferat.

Nomi,

Nomi. Lat. *Rapum, et Rapa*. Ital. *Rapa, ê Rapo*. Rape.

Qualità. E calda nel secondo grado & humida nel primo.

Scelta. Le rape buone sono quelle che nascono in luoghi grassi, & colte in tempi freddi, & le Norcine son le migliori. Norcine.

Giouamenti. Cotte in brodo di carne sono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate lesse prouocano l'vrina, accrescono il coito, & fanno buona vista; fanno appetito, serbate in salamoia; sono le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di castrato, vagliono contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiuntoui finocchio assottiglia no la vista. Cottura.

Nocumenti. Genera ventosità, & acquosità nelle vene, & opilatione ne i pori. E di tarda digestione, & tal'hora mordica il ventre, & lo fa gonfiare, riscalda le reni; cruda è nemica allo stomaco; arrostite, & acconcie con aceto in insalata, eccitano l'appetito, ma sono soffocati ue se hanno niente di fumo.

Rimedi. Poste le rape nell'acqua fredda, & due uolte cotte, buttando via quell'acque, si cuocono in brodo di carni grasse con finocchio: l'arrostite per insalata non si ponghino sopra i tizzoni, oue è il fumo, perche acquista no qualità suffocante, ma si cuocano sopra i carboni accesi. Cottura.

SCA-

SCALOGNE.

Cæna mihi ſcite eſt aptum, Aſcalonia, tarde
Ieiunis veniunt deſtituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleant que liquore.
Vtq; minus noceant, illa recocta vorent.

Scalogne. *Nomi.* Lat. *Aſcalonia.* Ital. *Scalogne, & Balbi.*

Qualità. E calda quaſi nel quarto grado, & ſecca nel terzo.

Scelta. Le picciole ſono migliori, roſſe, dure, & dolci.

Giouamenti. Sono molto grate nelle menſe, per primo paſto, per ſuegliare l'appetito, dal ſouerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora più ſaporito'l bere; accreſce il coito, e lo ſperma.

Nocumenti. Generan ventoſità, moltiplican gli humori groſſi, fan dolere la teſta, & inducon ſete, & ſonno, offendon la viſta, eſaſperano la lingua, & le fauci; è da guardarſi dal copioſo vſo loro, perche offẽdono i nerui, onde ſono a' vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Rimedi. Si ammaccano prima, & infuſe p vn pezzo nell'acqua freſca ſi condiſcono con aceto, olio, & ſale, aggiungendoui ſaluia trita, & petroſello. Reſtano ancora ſenza malitia, ſe due volte leſſe ſi condiſcono come ſi è detto, che all'hora ſon più ſoaui, & più nutritiue, & più nette di ventoſità, & più facili a digerire,

Condi-tura.

ma

ma vogliono poca cottura. Si conuengono alle complessioni calde, condite come si è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, ægreque coquuntur,
Et capiti, & neruis, ventriculoque nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cœnæ,
Mixta sit in nostris, vt venus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est, ventosa tonitrua, & imbres,
Hæc genuere: piperchiaque vina bibam.
Sic facile stomaco sunt adducentia chymos,
Nec vesica tumet, nec dolet Iliacus.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesque lacerti.
Exeat, his tantum Tubera cœna negat.

Nomi. Lat. *Tubera.* Ital. *Tartufi, & Tartufoli.* Tartufi.

Qualità. Son caldi, & humidi nel secondo grado, & riceuono tutti i condimenti, che lor si danno.

Scelta. I maschi, cioè i negri sono meglior de i biãchi, che son femine, & i grossi parimente, & grãdi, con la scorza granellosa, & dura, molto freschi, nõ putridi, & di bueno odore.

Giouamenti. Si mangiano cotti, & crudi, son soaui al gusto, perche hanno odore di carne, eccitano gli appetiti venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, ma non cattiuo; sono buon succedaneo de i tartufi, le castagne cotte sotto la cenere, poi mondate, & cotte in vn tegame, con pepe, olio, Castagne.

&

& ſucco di aranzi, con vn poco di ſale; meſſi i tartufi nelle caſſe danno alle veſti non ingrato odore.

Odore alle veſti.

Nocumenti. Sono vētoſi, malenconici, & inimici a'nerui, alla teſta, & allo ſtomacho, & fāno triſto fiato, & vſandoſi ſpeſſo generan apopleſſia, & paraliſia, & ſono difficili a digerire; quelli che ſono arenoſi, ſono inimici a'denti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli che ſtrangolano a guiſa de i fonghi; fāno dolori colici, & difficultà d'orina, & fan venir la podagra.

Denti.

Cottura.

Rimedi. Si lauino con vino, ſi cuocano ſotto la cenere, poi mondi ſi ricuocano con molto olio, pepe, & ſale, & ſucco di limoni, ò d'arāci, ouero ſi faccino bollire in brodi graſſi con canella, & appreſſo ſi beua uin buono, & puro. Ma biſogna mangiarli in fin del paſto.

AVERTIMENTI NEI FRVTTI.

QVantunque i frutti nel reggimento della ſanità non conuengano per nutrimēto, eſſendo che poco nutriſcano, & generino ſangue putrido, & ſiano pieni di molta ſuperfluità; nondimeno gl'huomini gli vſano per molte altre vtilità: dal che ſi cōclude, che non biſogna vſarli troppo frequentamente, nè in gran quantità, perche quel che ſi pi-

piglia per medicina, & non per nutrire, biſogna pigliarlo in poca quãtità. Hora la prima vtilità, & che ſi riceue da i frutti è, che mitigano la collera, eſtinguono il feruor del ſangue & rinfreſcano, & humettano il corpo. Et a q̃ſto effetto biſogna mãgiarli auãti al cibo, & beuerui ſopra vino inacquato, accioche piu p̃ſto paſſino alle vene, & rinfreſchino: & coſi la ſtate ſono cõueniẽtiſſimi alle coleriche, & ſanguigne cõpleſſioni. La ſecõda vtilità è, che lubricano il vẽtre, & per q̃ſto biſogna mãgiarli nel principio della mẽſa, nè ſi deue mãgiar ſubito ſopra altro cibo; ma biſogna ĩtermetterui vn poco di tẽpo; et q̃ſti ſono l'vua, i fichi, pruni, i mori, le perſiche, e le ceraſe. La terza vtilità è, che conſtringono il uentre, et per q̃ſto effetto biſogna nel principio del paſto mãgiarli; et tali ſono i cornioli, li cotogni, neſpoli, lazarole; ma biſogna mangiarne in gran quantità, perche difficilmente ſi digeriſcono, et ſono di nutrimento cattiuo: ma nell'uſo de' frutti, biſogna ſeruar queſte regole. Frutti & loro vtilità.

I. Che tutti i frutti ſi fugghino da i podagroſi, maſſime gli humidi, et acquoſi, et viſcoſi, che non c'è coſa più vaporoſa. Regole ne' frutti.

II. Che tutti i frutti freſchi, et humidi ſon peggiori dei ſecchi.

III. Che i frutti che ſi mãgiano dopò il cibo, ſono migliori cotti, che crudi.

IIII. Che

III. Che i frutti lenitiui del ventre sempre si mangino auanti all'altri cibi, come i costrettiui dapoi.

V. Che i frutti stitichi presi auanti al cibo stringono, come presi dopò il cibo soluono il ventre.

VI. Chi ha lo stomaco frigido, & humido māgi cibi calidi, & secchi; ma se sarà lo stomaco calido, & secco, si mangino frutti frigidi, & humidi, che in questa guisa non noceranno.

VII. Che i frutti si vsino pfettamente maturi, eccetto i mori, i quali bisogna vsarli prima, che per la maturità diuentino negri, perche cosi son cibo di ragni, & di mosche, & infettando il sangue lo preparano alle putredini.

VIII. Che la diuersità de i frutti non si vsi in vna mensa medesima.

IX. Che quelli sono migliori frutti, & più laudabili, che son manco putrescibili; & parimēte bisogna guardarsi da q̄i frutti, ne i quali albergano vermi, che generano febri continue: & questi si conoscono, che sono scoloriti, & perche de i frutti de gli alberi si ritrouano trentasei sorti, delle quali dodeci si mangian tutti, di questi trattaremo nel primo luogo.

Frutti vermenosi.

CEDRI.

Medica mala sumus, pelli vis ignea nostræ est,
Humentis brumæ, nec bene cocta caro.

Ter-

Terreus eſt humor, ſectantur ſemina pellem.
Flos calet, & folium, ſic voluere Dei.
Tarda caro, eſt ſuccus choleram fluxusq; moratur.
Cortepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina, flos folium, & cortex frigentia mulcent
Corpora, & epurant aera peſtiferum.
Sola tamen uolumus mandi, ſic gratus, oleſcens,
Nos bona dic veneri, non mala, nec medica.

Nomi. Lat. *Citra mala, mala medica.* Ita. *Cedri.* Cedri.

Qualità. La ſcorza è calda, et ſecca nel terzo grado; la polpa refrigera nel primo grado, et humetta: l'agro è freddo, et ſecco nel terzo grado: il ſeme è come la ſcorza.

Giouamenti. La ſua ſcorza mangiata, ò vſando la ſua decottione fa buon fiato, et fa digerire il cibo; il ſeme rimedia a tutti i veleni, Veleni. maſſime a quel de gli ſcorpioni beuuto, et puoca i meſtrui, et ammazza i vermi del vẽtre, peſto, et dato cõ agro di cedro à digiuno, mãgiato tutto vale contra la peſte, contra l'aria corrotta, et contra veleno; l'acqua ſtillata di tutto il cedro è molto ſoaue al guſto, et ſomamẽte cõferiſce al cuore, et al ceruello, et data cõ la cõſerua di cedro, è mirabile cõtra le febri peſtilẽtiali, ch'eſtingue la ſete, et la febre, et reſiſte alla putredine, et aita la cõcottion de gli humori, et l'acqua ſtillata da' fiori è valoroſiſſima cõtra la peſte, et cõtagiõ dell'aere, cõtra le febri peſtilentiali, et le petec- Aqua di cedro.

chie, che è molto amica al cuore, puoca valorosamẽte il sudore, & leggiermẽte eccita il vomito. Leggesi che mandandosi duo alla morte, passando dinanzi ad vn hoste che mãgiaua il cedro mosso egli a compassion di quei miseri, gli diede a mãgiar del cedro per cõfortarli, giunti poi al luogo doue hauean da morire, fur morsi da serpenti, senza esser punto offesi, & fu pensato, che ciò aueniſſe per i cedri mãgiati, onde la mattina seguente si diede a mãgiare il cedro ad vno, & all'altro nò, & p- cosſi da quei fieri, & velenosi animali, q̃l che hauea mãgiato il cedro campò, & l'altro morì; & cosi manifestossi quanta forza haueſſe il cedro contra il veleno. La scorza condita è molto vtile alle cose sudette, & l'olio cauato dalla scorza, ò dal seme è molto cordiale vngendosi i polsi, & la ragion del cuore.

Cedro contra veleno.

Scorza di cedro cõdito.

Olio di cedro.

Nocumenti. Si digeriscono tardi, son molesti a quei c'hanno la testa calida, & mangiati la sera causano vertigine.

Vertigine.

Rimedi. Le viole, ò il zuccaro violato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi con zuccaro son buoni ad ogn'vno, in ogni età, & stagione.

CELSI.

Acribus est gelidus, feruescens dulcibus humor,
Dulcia mox putrent mora vorata tibi

Acria

Acria si ventres choleram subigentia durant,
Vesicæ effluxus plenior inde tibi est.

Nomi. Lat. *Mora.* Ital. *Moro, & Moro celso.* More.

Qualità. Le more quando son mature son calde temperatamente, & humide nel secondo grado. L'acerbe son frigide, & secche.

Scelta. Le megliori sono le negre, le grosse, & ben mature, non toccate da animali, & colte auanti il leuar del sole.

Giouamenti. Lenisconol'asprezza della gola, leuã la sete, lubricano il corpo, eccitan l'appetito, & smorzan la collera, mangiate auãti al cibo, presto scendono dallo stomaco, ma mangiate dopò, subito si corrompono, il che fanno ancora quando ritrouano nello stomaco cattiui humori.

Nocumenti. Danno pochissimo nutrimento, come fanno i peponi, nondimeno non causano il vomito, nè son contrarij allo stomaco come quelli. Generano ventosità, fan dolore di stomaco, & lo conturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmente si corrompono.

Rimedi. Lauate col vino son manco nociue, Vino.
& parimente mangiandoci qualch'una dell'acerbe, & mangiandole con un poco di zucchero. Si conuengon la state a gioueni, che sono colerici, & sanguigni, & che hanno lo stomaco netto da cattiui humori.

COTOGNI.

Sicca leuis brumæ, quod poma Cydonia mele,
Cocta iuuent stomachum, mensa secunda rogat.
Frenant vina, tument, fluxus remorata lacertis
Sunt nocua, & nimio cursibus apta cibo.

Nomi. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia.* Ital. *Mele cotogne.*

Cotogni.

Qualità. Sono le cotogne frigide nel primo grado, et secche nel secondo, et sono constrettiue.

Scelta. Le mele cotogne sono meglio, che i peri cotogni, che questi sono maggiori, et quelle sono picciole, piatte, cõpartite in fette, gialle, lanuginose, più odorate dell'altre, et deuono esser ben mature; le terze mele cotogne, poi sono quelle, che sono insitate l'una nell'altra.

Spetie.

Giouamenti. Si mangino nelle seconde mense, che sigillano lo stomaco, aiutano la concottione, et muouono il corpo se si mangiano in quantità; et se bisogna di ristringere il corpo, si deuono mangiare auanti al cibo, che così assicurano la testa dell'embriachezza; sono grate al gusto, risuegliano l'appetito, rallegrano, et confortano il cuore, fortificano la bocca dello stomaco, stagnano i flussi, et racconciano gli stomachi guasti, fermano il vomito, et tengono a basso i uapori, che non ascendono

alla

alla testa, et benche siano constrettiue, prouocano nõdimeno per accidente l'orina; mãgiate crude giouano alla dissenteria, et a gli sputi sanguigni, et raffrenani veleni mortiferi; le cotognate fatte con mele, ò con zuccaro, sono vtili a i sani, et a gl'infermi; fassene ancora vn'utile siropo, col quale si fanno gl'intingoli, chiamato mina di cotogni.

Cotognate. Siropo.

Nocumenti. Mangiate crude generano uentosità, fanno dolor pungitiuo nel uentre, nuocono a i nerui, et fanno risuegliare i dolori colici difficilmente si digeriscono, et odorate troppo spesso offendono la testa; quelle che si seruano per l'inuerno guastano l'vue se si appendono presso a loro, però bisogna appenderle separatamente, et nel mele si cõseruano lungo tempo.

Cotogni come si cõseruino

Rimedi. Sono manco nociue, quando sono ben mature, et cotte nel mele, ouero dopò che son cotte mettendoci sopra molto zuccaro, ò muschio, ouero facẽdone la cotognata. Si cuocono ancora nel mosto, et la più facile, et breue cottura è di mettere il cotogno in vn pignatto nuouo, coprirlo, et darli brascia di sotto, et di sopra nel coperchio.

CORBEZOLE, CIOE' ARBVTO.

Arbuta, sorba, tenent fluidos, & mespila uentres,
Paruo succescunt hæc tria poma gelu,

Hæc fugias nitido dum cortice poma rubescunt.
Vix simul eueniunt & decor, & bonitas.

Arbuto. *Nomi*. Lat. *Arbutus, & Vnedo*. Ital. *Arbuto. Albatro, & Cerase Marine, & Afriche, & Corbezzolle*.

Qualità. E il frutto d'acerba natura, astringe, & corrobora.

Scelta. Le grosse, & ben mature, & nate ne i colli, & ne i monti.

Giouamenti. E molto valoroso l'arbuto doue bisogna corroborare, & restringere. Dassi l'acqua làbiccata dallè frondi, ò da i fiori cõ poluere d'osso di cor di ceruo; ò del corno istesso raso sottilmẽte, per cosa gioueuole nel
Peste. la peste, massimamente auanti, che si confermi il male; & la sua decottione, & la poluere delle frondi vale al medesimo; i frutti ristagnano i flussi, & son grati a i tordi, alli storni, & merli.

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto sciapiti, & austeri, & nel mangiargli pungono alquãto la lingua, & il palato, che par proprio, che siano piene di sensibili reste; offendon lo stomaco, & fan doler la testa.

Rimedi. Bisogna mangiarli ben maturi, & in pochissima quantità, anzi non bisogna mangiarne più d'vno, & però è detto questo frutto vnedo.

FI-

FICHI.

Igne tepet modico, primoque est tempore Ficus.
Mollior, vrenti mox sitit igne magis,
Candida, Purpureis, nigrisq; est gratior, omni
Pinguor hæc fructu est, vberiusq; fouet,
Si noua sit nocua, est stomacho, & de sensibus apta
Effluet, ardenti in sociata nuci est.
At siccata aperit, sordesq; potentis effert,
Nec minus ista mali sanguinis esse solet.
Frigida membra calent Ficu, præcordia lenit,
Et caput, hanc primam mensa liberq; ferant.

Nomi. Lat. *Ficus.* Ital. *Fichi.* Fichi.

Qualità. Sono i fichi freschi caldi nel primo grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi.

Scelta. Migliori sono i bianchi, poi i rossi, & vltimamente i negri, & quelli che han la scorza più sottile più facilmente si digeriscono; si mangiano i maturi, & senza scorze, ben netti, & mondi. Spetie.

Giouamenti. Notriscono ottimamente, purgano le reni dalla renella, preserua dal veleno, & nutriscono più de gli altri frutti, cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano, fan buon colore, giouano al coito, & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian contra la peste, cõ noci, foglie di ruta, & sale; son buoni in tutti i tempi, massime l'autunno, a tutte le complessioni, & a tut-

Decrepiti. te l'etadi, eccetto a i decrepiti.

Nocumenti. Generano ventosità quando se ne mangiano molti, offendono lo stomaco, a quei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete, & nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & gene-

Pidocchi. rano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Rimedi. Quando si mangiano freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, sì perche li fa più presto descẽdere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mãgiarui sopra granati, o altri cibi conditi con succo d'aranci, o d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimiq; madentia Mala caloris
Dulcia, sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia ventri
Turgebunt, neruis & nocuisse volent.
His caueas, mala sunt, diraſq; mouentia febres.
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. Pomi. *Nomi:* Lat. *Mala.* Ital. *Mele, & Pomi.*

Qualità. Le dolci sono calde nel primo grado, & humide temperatamente; ma le acetose, et brusche son fredde, et secche.

Scelta. Le mele sono quasi d'infinite sorti,

Appie. ma le migliori sono le dolci, grosse, colorite, è sopra tutto che siã bẽ mature; le appie tẽgono

no il primo loco, il secondo le rose, & il terzo le dette, & quelle da Camerino.

Giouamenti. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli connalescenti, che hanno lo stomaco debile, percio che lo confortano, & eccitano l'appetito ma cotte sotto la cenere, & mangiatone vn solo con anisi confetti. Si fà delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle passioni malenconiche. Siroppo de pomis.

Nocumenti. Nuocono a quelli, c'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui, massime mangiate crude in molta quantità. Nõ si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano ventosità, & flemma assai, fanno perdere la memoria. Memoria.

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la brascia, & mangiate con molto zucchero sopra, & con anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, ò canella; manco nociue sono le appie. Si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino. Mele appie. Mele com. si conseruano.

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima, & ori,

Pro-

Profluuium cohibent ventris, de gutture fluxus;
Faucibus & sistunt, vtero turgentibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

Nespole. *Nomi.* Lat. *Mespilum.* Ital. *Nespolo.*

Qualità. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

Scelta. Tanto le nespole dette Azarole, quã to le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccioli, che sian ben mature, o nella paglia, o attaccate all'aria.

Giouamenti. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il vomito, ma puocano l'vrina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con vin biancho, oue siano state cotte le radici del petrosello, dell'anonide, o del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza noccioli, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Pietre.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, & impediscono la digestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

Rimedi. Mangiandoci appresso cose pettorali, come peniti, regolitio, zuccaro violato,

ò zuc-

ò zuccaro candio, perdono gran parte de' nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i gioueni, & per i colerici, & per quei, c'hanno gagliardo lo ſtomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratus, & craſſo rore rubentes
Cum tamen exurrant, dat tibi larga Nuces.
Hæc ſtomacho, iecori, vitiato ſpleni, & ocellis:
Subueniunt bruma ſi modo læſa dolent:
His bene olent, & vix contacta labella fameſcunt,
Veſſica his patulæ eſt; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta eſt, Matronæ nobile munus,
Glans muſcata datur, cui mole vulua tumet.

Nomi. Lat. *Nux Miriſtica.* Ital. *Noce Moſcata.* Noce moſcata.

Qualità. Son calide & ſecche nel fine del ſecondo grado, & ſono ſtitiche.

Scelta. La migliore è la freſca, roſſa, graue, ben piena d'humore, & ben graſſa, & non pertugiata.

Giouamenti. Fà buon fiato, accreſce la viſta, tenuta in bocca conferiſce alle vertigini, alla viſta, & alle ſincopi, conforta tutte le viſcere, & particolarmente la bocca dello ſtomaco, il fegato, la milza, e la madrice, fa orinare, ferma il vomito, eccita l'appetito, conſuma la ventoſità, & fà digerire; è molto vtile ne i cõdimenti a coloro c'hanno lo ſtomaco debile, Madrice.

&

& il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli.

Olio de noce moscata.

Nocumenti. Infiamma, & per questo i giouani, & colerici, & sanguigni deuono astenersene, massime la state. ma i flemmatici, & i malenconici le possono vsare sicurissimamẽte nel le lor viuande, massime l'inuerno; nuoce ancora a quei che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

Rimedi. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che con l'humidità sua la contemperi, è manco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataque flegmata fertur
Sic Piper, vt nullum ficcet aroma prius,
Exacuit stomachum mollito ventre superbit
Hoc caunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum, meicre pauca iubent.

Pepe.

Nomi. Lat. *Piper*. Ital. *Pepe*.

Qualità. E caldo & secco nel fin del terzo grado.

Scelta. Che i grani non siano vani, marci, &

& leggieri, ma freschi, grauissimi, neri, nè troppo crespi, & tutti questi segni mostrano, che sia maturo.

Giouamenti. Il pepe bianco nasce in vna pianta, & il nero in vn'altra, & è quella differentia tra loro, che è tra le vite, che fa l'vua nera, & quella che fa l'vua bianca. Il pepe nero, aiuta la concottione, eccita l'appetito, caccia la ventosità, fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui, prouoca l'orina, tira, risolue, & leua la caligine da gl'occhi, fa partorire, gioua alla tosse, & a tutti i difetti del petto; masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità. Pepe bianco. Pepe nero.

Nocumenti. Nuoce alle persone che sono di calda complessione ne i tempi caldi, & paesi caldi, infiāma il fegato, & il sangue a chi troppo l'vsa.

Rimedi. Vsandosi in poca quantità ne i tempi freddi da i vecchi, & flemmatici, & cattarrosi, & sopra i cibi frigidi, & humidi, & che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia; ma volendosi che presto penetri tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PERE.

Brumalis sitibunda cibi, durantia ventrem
Sunt Pyra, ventosum non edat illa latus.

Cor

Cor tamen hæc colat, & funghi cui cura maligni.
Nec pipere, & mulso, meleve cocta nocent.

Pere. *Nomi.* Lat. *Pyra.* Ital. *Pere.*

Qualità. Sono le pere di infinite sorti, come le mele; son fredde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le prime sono le moscatelle dolci, & ben mature; le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte; le quarte buon christiane, le quinte le carauelle: l'vltime son quelle che si mantengono l'inuerno per cuocere.

Giouamenti. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere più presto gl'escrementi a basso; le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del veleno delle lumache; se ne fà delle pere il vino, & se le saluatiche messe nel vino vanno al fondo, significa che il vino è puro, ma restando a galla, significa che vi è mescolanza d'acqua. Seccãsi al sole, ò nel forno, diuise prima, & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in vino, ò in acqua calda, & respersè di zuccaro, che sono molto grate al gusto.

Vino come si conosce se è puro.

Nocumenti. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che patono dolori colici, & ventosità, percioche generano

rano sangue freddo, & ventosità: nuocono ancora a quei che patiscono renelle, & difficoltà d'orina, percioche generano grossi humori; le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui; l'insipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenasmo. Renelle.

Rimedi. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, ò cotte con molto zuccaro sopra, e beuendogli appresso vn buon vino odorifero, ouer amente cocendole in vino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, ò mosto cotto, che cosi si possono mangiare senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco, bisogna bere sopra di loro buon vino, perche *sine vino aut pyra virus*; sono buone nel l'autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molto vecchi, & flemmatici. Le moscarole, si mangino auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimente si putrefanno, & apportano febri continue. Pere moscarole.

SORBE.

In sistendo aluum certa est vis maxima Sorbis:
Maspila at hæc vincunt, vtraque inepta cibis.

Nomi. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*. Sorbe.

Qualità. Sono le sorbe astrettiue, come le nespole, ma con effetto più debile: sono fred-

de

de nel primo, & secche nel terzo grado.

Sobe migliori. *Scelta.* Le migliori sono le grosse, odorifere, ben mature, senza corruttione, & che per qualche tempo siano state appese all'aria, ò conseruate nella paglia.

Giouamenti. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopò pasto, fanno buon fiato, confortano lo stomaco, & sanano il vomito souerchio.

Nocumenti. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

Rimedi. Bisogna vsarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mãgiare il fauo, ò (come a noi si dice) la fabrica del mele; sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, purche ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

V V A.

Dulcis & apricis delecta in collibus Vua,
Terreus huic cortex, feruidus humor inest.
Excipe de nigris, quæ sit tibi gratior, albam
Neue inflet, soles sit reminata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti munere? nutrit
Hæc bene vesicæ, sed male sana nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Vua.* Ital. *Vua.* Vua.

Qualità. L'vua matura è calida, & humida nel primo grado; l'acerba è frigida, & secca.

Scelta. La migliore è la bianca matura, dolce, & di scorza sottile, & che non ha granelli.

Giouamenti. Nutrisce ottimamẽte, fa ingrassar presto, come si vede ne i guardiani delle vigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accresce gli appetiti venerei, gioua ancora al petto, & al polmone, giouaallo stomaco, & al dolor de gli intestini, alle reni, & alla vessica; quella che non ha granelli è migliori dell'altre, & è ottima per il petto, & per la tosse. Guardiani delle vigne.

Nocumenti. Fa ventosità, conturba il vẽtre, genera dolori colici, apporta sete, & fa gõfiare, & doler la milza; la dolze ĩgrassa il fegato che è sano, ma nuoce a quello che è duro; l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'uue conseruate in vinacci, ò in vasi longo tempo nuocono alla vesica.

Rimedi. Mãgiandosi l'vua nel principio del mangiare è manco nociua, & cosi accompagnandola con alcuna cosa salata, & granati, ò aranci, ò altri cibi acetosi; l vua bianca è manco nociua della negra; & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la ventosità, & diuenta migliore. Vua appesa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangian tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet & emollit si dulcis Amigdala, amare est
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Iliacum dulcis, tabemq; a pectore debet.
Quam bene distat? alit dulcis, amara necat.

Mãdorle. *Nomi.* Latin. *Amigdala.* Ital. *Amandole, & Mandorle.*

Qualità. L'amandole dolci sono calide, & humide nel primo grado; l'amare sono secche nel secondo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più valorosamẽte purgano i meati delle viscere, assottigliando gli humori grossi, & viscosi.

Scelta. Le migliori sono le dolci, & fresche, non guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi di quella spetie, che si chiamano ambrosine.

Giouamenti. L'amãdole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la vista, moltiplicano lo sperma, facilitã lo sputo, purgano il petto, & fanno dormire, aumentano la sostantia del ceruello, purgano le vie dell'orina, ingrassano i magri, aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le vene, leniscono da la gola, netta il petto, & i polmoni; il lor oglio

Ingrassar.

gioua

gioua a i dolori colici, & alle passioni del petto; le verdi chiamate amandolini, si mangiano nel principio della primauera, sono appetitose, & alle dõne grauide leuano la nausea. Si mangiano ancora la state, con vn poco di zuccaro, quando il nocciolo è tenerello, & allhora sono molli, & delicate; le amare sono rimedio contra l'imbriachezza, auanti pasto se ne mangiano sei, ò sette, amazzano le volpi dategliele a mangiare, & in tutte le cose nella medicina sono megliori delle dolci, & si come queste sono più soaui, cosi le amare sono più salubri. Amandolini.

Nocumenti. Mangiandosene quando sono molto secche, sono di tarda digestione, dimorano molto nello stomaco, & fanno dolere la testa, generando colera.

Rimedi. Si mangiano la state, quando i nocciolí son tenerelli come latte, ouero secche, senza scorza, con molto zuccaro, che le fa scẽder presto; quelle che si mangian con la scorza son difficili a digerire, per questo si deuon moderare, son buone a tutti i tempi, etadi, & complessioni, ma preparate, senza scorza, cõ zuccaro, ò mele. Amandole cõfette.

ARANCI.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis,
Vincunt pelle, parum frigidus humor inest.

Verticibus miro sunt hæc gratissima odore,
Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet.
Sint folia arboribus seruata virentibus ipsis,
Cætera sunt mensæ commodiora tuæ.

Arãci. *Nomi.* Lat. *Nerantia.* Ital. *Aranci Melangole, quì in Roma.*

Qualità. La scorza è calda, & secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte vinosa, è frigida, & secca nel secondo grado; il seme è calido, & secco nel secondo grado. I dolci son caldi temperatamente, & son pettorali; altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado; altri sono di mezo sapore, che son freddi; & secchi temperatamente.

Dolci. Acetosi Di mezo sapore.

Scelta. I buoni son quelli, che sono assai graui, ben maturi, ben coloriti, con la scorza liscia, & di mezo sapore, perche i dolci sono alquanto calidi, & i bruschi frigidi, che offendono lo stomaco.

Giouamenti. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, son conuenienti allo stomaco in ogni tẽpo, & son pettorali, son buone per i malenconici, & per i catarrosi, & leuano l'opilationi; l'acetose smorzano la sete, & risueglíano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli arrosti, ò pesci fritti dã lor gratia, è soauità, & con zuccaro si mangiano auanti al cibo, come le dolci; altre sono di mezo sapore, & q̃sto sono grate al gusto, risueglian l'appetito,

Vino

son

son ottime nelle febri coleriche, & leniscono la gola, & leuano la sete; della lor scorza secca si fa poluere, la quale ammazza i vermini, & presa nel vino preserua dalla peste. Poluere, che ammazza i vermini.

Nocumenti. Gli aranci bruschi stringono il corpo valorosamente, & lo fanno stitico; & rafreddano lo stomaco, & stringono il petto, & l'arterie, li dolci accrescono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara i dāni, che fan gli acetosi, aggiuntoui il zuccaro, ouero mangiandoli appresso la sua scorza condita con zuccaro, che è molto stomacale; & mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i vecchi, & gli acetosi ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & sanguigni, massime nelle febri pestifere. Mozici.

CASTAGNE.

Castaneæ, stringunt, inflant, agreq; coquuntur,
Et caput offendunt, his venus alma viget.
Quæ tibi grata licet posito mollescam echino,
Sicca est, & nimio castanea igne calet.
In caput, & ventres inflata asperrima sæuit,
Ni spolia apportet mellis arundinei.

Nomi. Lat. *Castanea.* Ital. *Castagne.* Castagne.

Qualità. La castagna tanto domestica, quanto saluatica è calda nel primo grado, & sec-

ca nel secondo è constrettiua, & diseccatiua.

Maroni. *Scelta*. Le miglior castagne sono le grosse, & però son megliori di tutti i maroni, & dopò che sono colti, se per lungo tempo si conseruano, si fanno piu saporiti, & più sani.

Giouamenti. Prouocano il coito per esser vẽtose, danno grandissimo, & buon nutrimẽto, sanano i flussi, & pestate con mele, & sale, sanano il morso del can rabbioso; quãdo si cuocono su le brage fermano il vomito. Ne i luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le grattice al fumo, & poi si mondano, & se ne fa la farina, che sopplisce per far pane; cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame con olio, & sale, & poi aggiuntoui pepe, & succo d'aranzi seruono per tartufi.

Pã di castagne.

Tartufi

Nocumenti. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler la testa, & stitticano il corpo, son dure da digerire, & generano ventosità, massime se si mangiano crude.

Rimedi. Sono manco nociue se si arrostiscono sopra le brage, & si seppeliscono ꝑ vn pezzo nella cenere ben calda, & poi si mangiano con pepe, & sale, ouero con molto zuccaro, che cosi si cõuengono a colerici, come col mele a' flẽmatici; le lesse sono megliori, che le arrostite nella padella sopra la fiãma, ꝑche da quel fumo acquistano vna qualità soffocante,

ma

ma prima si cuocano su le brage, & poi si sepelliscano sotto la cenere calda per vn pezzo. Sono buone ne i tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni, pur che siano bẽ stagionate, ben cotte, & in poca quantità, & sopra si beua buon vino.

GHIANDE.

Desiccat Quercus, Glandes genitalia sanat
Vlcera, & vrinam emittunt, prosuntq; veneno
Morsibus infectis: simul inflammataq; mulcent.

Nomi. Lat. *Glandes.* Ital. *Ghiande.* Ghiande.

Qualità. Diseccano, astringono, & alquãto riscaldano.

Scelta. S'eleggano per mãgiare quelle chè stanno nel gozzo delle palombe arrostite.

Giouamenti. Della farina delle ghiande al tẽpo della carestia i poueretti ne fanno il pane, come si fa quello delle castagne, & in Spagna si mangiano cotte sotto la cenere, come le castagne. Trite, & beuute con vino, giouano a i morsi de' velenosi animali, & a coloro c'hanno preso il veleno, ouero hanno beuute le cantarelle, onde orinano poi sangue; la lor poluere beuuta con decottion d'anonide, o di gramigna, gioua al mal della pietra, & beuuta con latte di vacca vale contra il tossico; e se ne caua l'olio, ch'è buono per ardere, & per far sapone. Pane di ghiãde. Pietra. Olio di ghiãde.

Nocumenti. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la testa, & generano vētosità, & pessimi humori, il che fanno meno quelle, che si ritrouano nel gozzo delle palombe saluatiche arrostite. L'olio, che si caua delle ghiande non è buon per manghiare, ma si bē per i pāni di lana, & per il sapone, come s'è detto.

Rimedi. Bisogna mangiarne in pochissima quantità, & cotte nel gozzo delle palombe, o arrostite sotto la cenere.

LIMONCELLI.

Assirij pariunt etiam Limonia campi,
Crediderim succo hæc vincere prima malo.
Cætera subducunt, nec prima viribus æquant.
Sic nullo varijs ordine dantur opes.

Limoni. *Nomi.* Lat. *Mala limonia.* Ital. *Limoni.*

Qualità. Hanno le medesime qualità, che i cedri, che sono tanto i grandi, quanto i piccioli, freddi & secchi nel secondo grado, ma i maggiori sono più prestāti di succo, di scorza, e di carne.

Scelta. Quelli sono i migliori, che hāno l'odor di cedro, che sian ben maturi, bē coloriti, & per alquāti giorni staccati de gli alberi.

Giouamenti. Hāno le medesime facoltà, che i cedri; ma più debilmente. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il vomito, incide gl'humori grossi, & resiste alle febri maligne, ammazza

mazza i vermini; & il ſucco de gli acerbi preſo alla quantità d'vn'oncia e meza, con malvagia, caccia le pietre delle reni, & i piccioli, fa queſto effetto più valoroſamente. Si taglian queſti minuti, & ſi pon ſopra ſale, acqua roſa, & zucchero, & mangianſi in compagnia delle carni, & de' peſci, che fan venir appetito, & fan ſaper buono il bere & dalle reni, & dalla veſica cacciano le renelle gagliardamente, & non ſi truoua ſalſa di queſta migliore. Si mangiano ancora in luogo d'inſalata tagliati minuti, con acqua mele, & aceto, & fan buon appetito, & giouano alle renelle. Renelle. Inſalata.

Nocumenti. Raffreddano gagliardamẽte lo ſtomaco, fan venir i dolori colici, & fãno ſmagrire, generano humori maléconici, non nutriſcono, pche cõ l'acetoſità loro mordicano lo ſtomaco, ſtringono valoroſamente il vẽtre. Smagrire.

Rimedi. Si vſino di rado & in poca quantità, ſenza la ſcorza, & che ſiano ſtati infuſi nell'acqua, & ponendoui di ſopra zuccaro; & canella; non ſi conuengono a ſtomachi frigidi. Son buoni ne' tempi molto caldi per i giouani, & per i colerici, & ſon nemichi a vecchi, & a flemmatici.

GRANATE.

Dulcia ſunt madidi roris, ſicci acria poma.
Punica, pulmoni hæc ſunt mala, at illa bona.

Cui-

Cuncta iuuant stomachum, feruentes acria flammas
Extinguunt, cunctis mensa secunda datur.
Sæpe remorbescit dulci si vescitur æger,
Vtraque cum distent, meiere cur faciunt?

Grana-te. *Nomi.* Lat. *Malum Punicum.* Ital. *Granato, da molti grani che in se contengono, & Melegrano, & Pomograno; ritrouansi dolci, forti, & vinosi, che son quei di mezo sapore.*

Qualità. Le dolci son calide, & humide temperatamente, son grate allo stomaco: le forti, & acetose son fredde nel secondo grado, & di molta stiticità; quelle di mezo sapore di mediocre natura.

Scelta. Le megliori son quelle, che son grosse, bẽ mature, & che siano facili a scorticare; & le acetose che habbiano assai succo.

Dolci. *Giouamenti.* Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appetiti venerei, & le acetose giouano al fegato, & alle febri ardenti, & acute ricreano la siccità della bocca, estinguono la sete, & mitigã l'ardor dello stomaco, & alle cose medesime vale il lor vino, & il lor siroppo, smorza la colera gagliardamente, & prohibiscono che le superfluità corrano alle viscere, & non lasciano salire i vapori alla testa & tutte prouocano l'vrina. Le scorze si serbano che son buone per dar odore a i panni, & alle vesti, & saluarle dalle tarme.

Aceto-se.

No-

Nocumenti. Le dolce generano ventosità; & calidità, & però si prohibiscono nelle febri; & le acetose son nemiche al petto, & offendono i denti, & le gengiue.

Rimedi. L'vna sorte leua il nocumento dell'altra, & però si māgiano i granelli dell'vna, & dell'altra mescolati insieme, & cosi da duo contrarij si fà vn'ottimo temperamento, ouer amente nelle acetose s'aggiunga vn poco di zuccaro; ma tutti i granelli dopò ben succhiati, si deuono sputar fuori; le dolci son buone l'inuerno per tutti; & l'acetose, la state per i corpi colerici, & per i giouani, ma sono nemiche a i vecchi, perche lo stringono il petto loro. Il lor succo non si hà da vsar solo, ma per cōpimento de i cibi, le mezane si mangino dopò gli altri cibi cō zuccaro, ò sale, che cosi reprimono i vapori, ch'ascendono alla testa. Mistura.

NOCCHIE.

Primus Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, aridula est, sed minus illa tepet.
Inuisa est capiti, & stomacho, tardissima lapsu
Intumet, & lapides conterit atque ciet.

Nomi. Lat. *Carilus, Nux Auellana, Nux Pontica, & Prænestina.* Ital. *Nocchie, & Auellane.* Auellane.

Qualità. Le fresche sono temperate nelle prime qualità, ma le secche sono calde, & secche quasi nel principio del secondo grado.

Scelta.

Rosse. *Scelta*. Le domestiche sono migliori delle saluatiche, le rosse, le grosse, & poco coperte, piene di molto humore, & che i vermi non le habbiano corrotte, ne toccate in modo alcuno. Le lunghe sono più soaui al gusto, che le ritonde.

Giouamenti. Danno più nutrimẽto delle noci, accrescono il ceruello, & mangiate continuamente fino a tre, o quattro nel principio del prãzo, liberan dal dolor delle reni, & dalla renella affatto; mangiate con ruta, & fichi secchi a digiuno preseruano dalla peste. Le tonde si cuoprono come i coriandoli, & son gratissime allo stomaco.

Renelle.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, nondimeno son grate al fegato, fãno qualche vẽtosità, generano molta colera, & fanno dolori del capo, quando se ne mangia troppa quantità.

Rimedi. Si mangino che siano ben fresche, che siano state infuse nell'acqua, & asperse, di zuccaro; sono da vsarsi in poca quantità, & le secche solo l'inuerno; i gioueni le mangino, & quei, che s'affaticano assai, & che sono gagliardi di stomaco, l'inzuccherate son manco nociue.

NOCI.

Mille nuces poterat dixisse, sed vnica inglans
Nux dicta est, linguæ iam nocitura tuæ.

Siccior

Siccior areſcit, ſtomachũ & caput improba uexat,
Mirum, ſi nocuæ ſit bene iuncta uiæ.

Nomi. Lat. *Nux iuglans, & Nux regia.* Ital. *Noce.* Noce.

Qualità. Le verdi, & freſche ſon calde nel primo grado, & ſecche parimente, le ſecche ſono calde nel terzo grado, & ſecche nel ſecondo, ma con l'inuecchiarſi diuentano più ſecche, & quanto più ſono vecchie, tanto più fanno olio.

Scelta. Le migliori noci ſono le grandi, longhe mature, & che facilmente ſi mondano, & ſopra tutto che ſiano freſche, & non vecchie, nè corrotte dentro.

Giouamenti. Sciogliono i denti, che ſono ſtupefatti, & mangiate con fichi, ruta, & mandorle preſeruano da i veleni mortiferi, & vagliono cõtra la peſte; & due noci ſecche, & altri tanti fichi, & venti foglie di ruta, con vn granel di ſale, peſte, & mangiate a digiuno, preſeruano da i veleni, & dalla peſte. Mangiate le noci a digiuno giouano a i morſi de' cani rabbioſi, maſticandone poi alquãte, & mettendone ſopra il morſo; la ſcorza verde delle noci ſuppliſce in luogo di pepe nelle viuãde. È molto ſalutifero l'vſo delle noci dopò che s'è mangiato il peſce, perche leua, & incide la loro viſcoſità, & ſe ne fa agliata per mangiarla col peſce, onde ſi dice, Denti. Peſte. Pepe. Agliata.

Poſt

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro, o mele, & con garofani son molto vtili allo stomaco, & alle viscere frigide.

Noce nuoce. *Nocumenti*. E detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mangiate in troppa quantità, massime le secche, eccitano la tosse, & fanno doler la testa, fa crudità, vertigine, & sete. L'ombra della pianta è nociua, che māda fuori vn halito cattiuo, che aggraua la testa, & offende quelli che vi dormono sotto, che quel graue odore subito penetra nel ceruello, & per questo si suol piantare appresso le strade, & per questa ragione ella con questi versi si querela.

Ombra della noce.

Nux, ego iuncta viæ cum sine crimine vitæ,
A populo saxis prætereunte petor.

Rimedi. Mangiādole fresche infuse in buon vin rosso, & in poca quantità son manco nociue, & il nocumento delle vecchie si leua, col farle stare p vna notte nell'acqua calda, & poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro, quelle che si condiscono col zuccaro, & con il mele, diuentano ottime per vsar ne i tempi molto freddi, & per scaldar lo stomaco; le secche son buone l'inuerno per i vecchi, per i flemmatici, & per i malenconici, pur che non patischino strettezza di petto, messa vna

Noci cō cie.

noce

noce nella pignatta fa cuocere prestamente le carni, & così messa dentro ad vn pollo. Quando le noci fanno assai frutti, significano abondanza di biade. Carni come presto si cuocono. Abondanza.

NOCE D'INDIA.

Indica nux calida est, atque humida, digerit ipsa
Flatus, lumborum mulcet, genuumque dolores,
Aluum tum sistit, ventrisque animalia pellit,
Vesicæque malis confert, tussique medetur,
Subuenit asthmaticis, tremulis, et reddit edentes
Pingues, duritias mollit, confertque podagris.

Nomi. Lat. *Nux Indica.* Ital. *Noce d'India.* Noce d'India

Qualità. Sono queste noci calide nel secondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le fresche sono migliori delle secche, & quelle di Portogallo ottengono il principato.

Giouamenti. Mangiate queste noci aumentano lo sperma, generan buon nutrimento, giouan alla tosse, alla strettura del petto, & alla raucedine, inghiottendo il suo liquore con siroppo violato, la polpa ingrassa i magri, lodasi a dolor colici, a paralisie, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui; bagnendosi in queste noci, ò acqua ò vino, pre- Ingrassare. Nerui.

serua

ſerua da i dolori colici, & da molte altre infirmità, & gioua a i paralitici: il liquore che è dentro mitiga il dolore delle morici, & delle podagre, & delle gomme francioſe; la polpa di dentro cotta in vna gallina con pignoli & piſtacchi, & canella, mangiandoſi poi il tutto fà ingraſſare i magri. Magri.

Nocumenti. Mangiata queſta noce aggraua lo ſtomaco, quantunque non generi cattiuo nutrimento.

Rimedi. Biſogna vſarne in poca quantità, & più per medicamento, che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat vitia inde repellens
Fagus confirmat, torpentia membra, tumores
Exiccat, crines denigrat, & illita confert
Profluuio crinum, tũ impinguãt deniq; fructus.

Orbacche. *Nomi.* Lat. *Fagus.* Ital. *Faggio, & il ſuo frutto Faglioſo, & Fagiola, & Orbacche.*

Qualità. I frutti del faggio hanno in ſe qualche calidità, & ſon aſtrettiui; l'animella che vi ſtà dentro è di dolce, & di grato ſapore, maſſime a i ghiri.

Scelta. La fagiola freſca, è più grata della ſtanthia.

Giouamenti. I noccioli del faggio mitigan

gran i dolori delle reni, & cacciano fuori le pietre, & le renelle; de i frutti si ingrassano i porci, & altri animali, come tordi, & colõbi, & i topi, & ighiri, imperoche valentemente Topi. si ingrassan con essi, onde al suo tempo infiniti se ne prendon la notte nelle selue; & i forzi vengono a schiere da paesi lontani, insegnati dalla natura, a pascersene nelle selue. leggesi, che molti habitatori si sono difesi dalla fame, sostenendo l'assedio con la sagiola.

Nocumenti. Sono questi frutti al gusto molto constrettiui, & però fanno stitico il corpo.

Rimedi. Non bisogna mangiar questi frutti, se non in tempo di gran necessità, & in pochissima qnantità; ma si deuono lassare a' porci, & ad altri animali, che se ne ingrassino.

PIGNOLI.

Ebullit, nimiumq; sitit pulmonibus imis
Debita, uix coquitur pinea, sed bene alit.
Intestina fouet, neruis rigidoq; lapillo
Subuenit, & Veneri grata, fugit Cibelem.

Nomi. Lat. *Pinei, nuclei*. Ital. *Pignoli*. Pignoli.

Qualità. Sono i pignoli caldi nel principio del secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. I migliori son quei pignoli, che son cauati dalle pigne domestiche, & massime da quelle che son femine, pche son più saporite,

ma ſopra tutto, che nõ ſiã rãcidi, ma freſchi.

Giouamenti. Mangiati freſchi ne i cibi, nutriſcono aſſai bene, & danno buon nutrimento, correggono l'humidità, che ſi putrefanno nelle budella, purgano il petto cotti con mele, ò zuccaro, prouocan l'orina, riſtorano le forze ne i debili, nettan le ſuperfluità delle reni, & della veſſica, giouano all'ardore, & deſtillation dell'vrina, conferiſcono ne i dolori de i nerui, & delle ſciatiche, ſono vtili a paralitici, & alli ſtupidi, & a coloro che tremano, mondificano il polmone, & le ſue vlcere, ſono molto vtili ne i difetti del petto, & giouano a i tiſici grandemente.

Reni. Veſica. Tiſici.

Nocumenti. Sono tardi alquãto da digerirſi, & danno vn nutrimento groſſetto, & mordicano lo ſtomaco, & il ventre, quãdo ſe ne mãgia aſſai, & che ſon rancidi, & eccitano la libidine, & riempiono la teſta di vapori.

Stomaco.

Rimedi. Si infondono prima nell'acqua tepida almen per vn'hora, poi ſi mangino da i flẽmatici col mele, & da i colerici con zuccaro; ſon buoni ne i tempi freddi per i vecchi, ma col mele, come ſi è detto, & per i gioueni, & conci col zuccaro.

Cõ mele. Cõ zuccaro.

PISTACCHI.

Igne nuces ſuperat, renes iuuat, & iecur humens
Piſtachium: Hæc ſtomachi cœna ſenilis amat.

Nomi.

Nomi. Lat. *Pistacia*: Ital. *Pistacchi, & Fistici.* Pistacchi.

Qualità. Son caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. I buoni sono i grandi, di odore simile al terebinto, del quale sono vna spetie, & che il frutto sia colto da arbori vecchi, et sia fresco, et verdeggiante, che è miglior dell'amandole.

Giouamenti. Sono marauigliose in risueglia re gli appetiti venerei, leuano l'oppilatione del fegato, et lo corroborano, purgano il petto, e le reni, sono vtili allo stomaco, che lo cõfortano, et phibiscono la nausea, assottigliano gli humori grossi, sono ristauratiui, et per questo si mettono nelle compositioni, che si fanno per chi vuole ingrassarsi; beuuti tutti nel vino conferiscono a i morsi dei serpenti. Ingrassare.

Nocumenti. Nuocono a i fanciulli, et a quei che son di calda complessione, perche assotti gliano loro il sangue, et infiammãdolo fanno venir la vertigine, et mangiati in poca quanti tà grauan lo stomaco. Vertigine.

Rimedi. Si corregge il nocumento loro mã giandoli nel fin, o nel principio del pasto, mãgiandoui appresso grimosele secche, o zuccaro rosato; sono buoni nei tempi freddi, per i uecchi, et per i flẽmatici, et cattiui per i gioueni, et per i colerici. Diceſi che nascono i pistacchi insitando l'amandole ne i lentisci. Pistacchi, come nascano.

Seguono i frutti delli dodeci Alberi, che si mangiano di fuori solamente.

AMARENE.

Et frigus Cerasa inducunt austera cibique.
Vota cient, siccant, constringunt robore firmant.
Non in ventriculo ceu dulcia corrumpuntur.
Inde febri, atq; siti, hæc faciles cõcedimus ustis.

Nomi. Lat. *Cerasa austera.* Ital. *Amarene*, & *Marasche.*

Marasche.

Qualità. Queste amarene, che sono cerase austere stringono il ventre, incidono la flemma, & son constrettiue, rinfrescano, diseccano, & corroborano.

Scelta. Le migliori sõ le grosse, & bẽ mature.

Giouamenti. Sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardor della colera, & tagliano la viscosità della flemma, & fan venire appetito, si conseruano condite con zuccaro.

Cõserua d'amarene.

Nocumenti. E sasperano lo stomaco con l'acredine loro.

Rimedi. Si mangiano crude con zuccaro, ouero cotte, & condite con zuccaro, si riserbano nei vasi di vetro, che cosi riescono migliori, che crude, & sono molto conuenienti nelle febri pestilentiali; le crude son buone ne i tempi caldi, & per quei che son colerici, ma non si conuengono a vecchi, nè a flemmatici.

BIRICOCOLI.

Poma eadem dices quæ Persica, si tamen amplum
His corpus, nobis aurea forma datur.
Arboreos inter Fœtus suauissima gustu
Armenia, & coleram frigore mala premunt.

Nomi. Lat. *Mala Armeniaca, Præsocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, & Grisomole, & Biricocoli.* Biricocoli. Ammomaci.

Qualità. Sono questi frutti frigidi, & humidi nel secondo grado.

Scelta. Le armeniache le quali son cosi chiamate, perche fur portate d'Armenia, sono le migliori, le grosse, ben colorite, molto mature, con nocciolo dolce, chiamate alberges, & che dall'ossa facilmente si distacchino, & siano dolcissime al gusto.

Giouamenti. Sono grate allo stomaco, leuano la sete, risuegliano l'appetito, fanno orinare: il lor nocciolo amazza i vermini, & l'infusione fatta con le secche gioua alle febri acute; si seccano al sole spartendoli per mezo, & aspergendoli sopra zuccaro poluerizato.

Nocumenti. Sono grati allo stomaco, ma lo indeboliscono, son più corrottibili che le pesche, muouono il flusso del vētre, gōfiano, & riēpieno il sāgue di molta acquosità, et humidità, & lo dispōgono a corruttione, sō di pes- Stomaco.

sima sostanza, si cõuertono in colera, si putre fanno velocemente, riempieno il sangue di molta humidità, lo dispongono a corruttione, & generano febri pestilentiali, & fanno flẽma grossa, & viscosa nel fegato, & nella milza.

Nom. *Rimedi.* Si deuono pigliare nel principio del mangiare, beuẽdoci sopra vn poco di buõ vino, o mangiandosi appresso anisi, o cibi conditi con sale, o con specie, o cascio vecchio, & beuendoci appresso (come si è detto) buon vin vecchio odorifero.

CAROBOLE.

Effulcit stomachum post cœnam sumpta, sed ante
Profluuiũ Siliqua ad vẽtris facit; ipsa recensq;
Aluum dissoluit, stomacho nocet, est ea sistens
Sicca, atq; vtilior stomacho est lotiũq; ministrat

Nomi. Lat. *Siliqua.* Ital. *Silique, Carobe, Carobole, & Guainelle.*

Carobole.

Qualità. Questi frutti sono disseccatiui, & ristrettiui.

Scelta. Le migliori sono le fresche, & seeche su le grate, che le fresche sono abomineuoli & ingrate al gusto, ma secche diuentano dolci, & aggradeuoli, imperoche vi si congela dentro vn liquore simile al mele, col quale gli Indiani condiscono il gengeuo, li mirabolani, & le noci moscate.

Gio-

Giouamenti. Hanno, le filique un certo che simile alle ciregie, percioche mangiãdosi freche soluono il corpo, ma secce lo restringono, & sono più vtili allo stomaco, prouocano l'urina, & la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla tosse, per la dolce, & melli- Tosse.
flua sostanza loro; mangiate dopò cena fortificano lo stomaco, & aiutan la digestione.

Nocumenti. Sono di cattiuo nutrimento, sono difficili a digerire, & soluono il ventre.

Rimedi. Bisogna mangiarle secche, & non verdi, & dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum sistunt, eademq; recentia soluunt:
Sunt Cerasa austeris dulcia sana minus,
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor
Crescit, idempta siti, quam gula docta Coquo.

Nomi. Lat. *Cerasia*. Ital. *Ciregie*. Ciregie

Qualità. Le dolci sono frigide, & humide, ma l'austere sono più frigide.

Scelta. Le migliori cerase sono quelle, che Cerase.
sono di dura sostanza, ben mature, come sono le corgne, & le corbine, che l'acquaiole so Corgne
no da fuggire, che sono insipide, & facilmente si putrefanno, delle austere le migliori son le palombine.

Dolci. *Giouamenti.* Le dolci muouono il corpo, & presto se ne scendono dallo stomaco a basso; mangiate la mattina cauano la sette, rinfrescano, & puocano l'appetito; le secche stringono, massime le viscioles; giouano, e sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardore della colera, & tagliano la viscosità della flẽma, & fanno venire appetito, massime cotte con buona quantità di zuccaro sopra.

Viscioles.

Nocumenti. Sono le dolci nimiche allo stomaco, massime l'acquaiole, generano nel ventre lumbrici, & humori pütridi, subito si putrefanno, & gonfian lo stomaco, per il vento che generano, quando se ne mangiano assai.

Lũbrici.

Rimedi. Bisogna mangiarne poche, & appresso, senza intermission di tempo, pigliar cĩbi che siano di ottima sostãza, salati, & aceto si; non si mangiano per cibo, ma per medicamento da smorzar la sete; & l'ardore di chi si affatica ne' tempi caldi, che in questi tempi son buone per i gioueni, per quei che son colerici, ma son triste per i vecchi, & per ĩ flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent stomacho, bruma male grata rigenti,
Si tuus illa voret venter, auarus erit.

Corgnali. *Nomi.* Latin *Cornus* Ital. *Corgniolo, & i frutti Corgnioli, & Corgniali.*

Qua-

Qualità. Hanno facoltà questi frutti de diseccare valentissimamente, & d'astringere.

Scelta. Le migliori sono le grosse, & ben mature.

Giouamenti. Sono efficace rimedio a tutti i flussi del ventre, imperoche constringono al paro delle nespole, o de i pruni saluatichi; si conciano verdi come l'oliue; & delle mature si fà conserua con zuccaro, & mele, che vale alla dissenteria, & a corroborare lo stomaco; & condite si possono dare a i febricitanti. Flussi.

Nocumenti. Sono di poco nutrimento, & cattiuo, & son difficili a digerire.

Rimedi. Si mangino in poca quantità nella seconda mensa, ben mature, & con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dulci, pomum tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres,
Hæc caueas, tumidum, corpus turpedine replet:
Sic cædet vinci nescia palma tibi.

Nomi. Lat. *Dactilus, fructus palmæ*. Ital. *Dattilo*. Dattilo.

Qualità. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando è fatto dolce, onde sono questi frutti calidi nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta.

Scelta. Si eleggan quelli, che siano dolci, maturi, & che di dentro siano sinceri.

Giouamenti. Ingrassano, piacciano al fegato, sono buoni per la tosse, & lubricano il corpo.

Nocumenti. Generano vn sangue, che subito si muta in colera, nuocono a i denti, & alla bocca, & fanno venir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi, et viscosi humori, iquali sono tanto vischiosi, che fanno oppilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, et in tutte le vene, onde poi si generano lūghe, & cattiue febri.

Morici.

Rimedi. Sono manco nociui mangiandosi cotti, & conditi con zucchero, come sono gli altri frutti; ouero mangiando appresso a' crudi qualche cibo acetoso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, et nessuna complessione, saluo che quando sono conditi con zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est, Lotus stomacho, sed fructu, edendo est, &c.
Aluum eadem sistit commendat & oris odor

Folcerache.

Nomi. Lat. *Lotus*. Ital. *Frutti del Loto, & Folcerache, & Polserache*.

Qua-

Qualità. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

Scelta. Di questi frutti son le migliori le fresche, & non le secche.

Giouamenti. Il frutto del loto è dolce, buono a mangiare, & facile allo stomaco.

Nocumenti. E ristrettiuo del corpo.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, tussim sedant stomachumque lacessunt,
Humenti frigent Zizipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præsidium, nutrit, concoquiturque parum.

Nomi. Lat. *Zizipha*. Ital. *Giugiube, & Giuggiole*. Giuggiole.

Qualità. Le giuggiole mature son temperate così nel calido, come nell'humido.

Scelta. Si elegghino le mature, & ben rosse.

Giouamenti. Giouano al petto, alle reni, & alla vessica: fermano i vomiti causati dall'acredine de gli humori, se ne fà siroppo, ilquale condensa il sangue colerico, & le materie sottili, che discendono al petto; & si mettono nelle decottion pettorale, per domare l'agri

monia

monia del sangue, & cauar fuori il suo humore fieroso: gioua alla tosse, & all'asprezze delle fauci. Ne i cibi son solamente dalli sfrenati fanciulli, & dalle donne molto le giuggiole desiderate.

Nocumenti. Sono di pochissimo nutrimento; molto malageuoli da digerire, & imperò molto contrarie allo stomaco.

Rimedi. Bisogna vsarle in poca quantità, & solamente per medicina, & non per cibo, che se ne fa nelle spitiarie lo siroppo giugiubino. Siroppo.

MIRABOLANI.

Tuta Mirabolanum est inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, stomachũq; et viscera, frenat
Scammoniũ, tum quæ medicamina ferre laborem
Deijciendo solent, obstructis non datur vnquam.

Mirabolani. *Nomi*. Latin. *Mirobalanum*. Ital. *Mirabolano*.

Qualità. Sono frigidi, & secchi, astringenti, acidi, & constrettiui.

Scelta. I più lodati sono quelli, che son ben maturi.

Giouamenti. I conditi con zuccaro, massime i cheboli, sono migliori de gli altri, che soluono mãco: i mirabolani citrini, cheboli, indi, emblici, & bellirici, seruono più per medicina, che per cibo, & per questo quei, che vor-

ran

ran saper le virtù loro, cerchino nel nostro Herbario.

Nocumenti. Solo questo nocumento hanno i mirabolani in loro, cioè che augumentano le opilationi. Opilationi.

Rimedi. Non si diano a gli opilati, nè a coloro, che son disposti a cadere in tal difetto, ouero si diano conditi, & ben preparati.

OLIVA.

Torpescens Olea exacuit, sed auara palatum
Vix alet, arentem mollior aluus amat.
Igne leui, nisi salsa, tepens, imitata smaragdos
Fęniculo, atque acido rore refecta sapit.
Stringit Oliua recens condita, refrigerat, ægre
Concoquitur, stomacho mitior apta minus.

Nomi. Lat. *Oliua.* Ital. *Oliua.* Oliua.

Qualità. Il frutto quãdo è bẽ maturo è mediocremẽte caldo, ma quando è immaturo, è veramẽte più frigido, & più costrettiuo, corrobora, e ferma il vẽtre; le cõdite in salamoia sono calde nel secondo grado, & hanno vn poco di virtù astringente, & corroborante.

Scelta. Le migliori sono quelle di Spagna; vogliono esser ben condite, & nate in luoghi aprici, grosse, & con picciolo osso, come quelle della nobilissima città d'Ascoli. Oliue di Spagna. Oliue di Ascoli.

Giouamenti. Incidono la flemma nello stomaco, & le condite eccitano l'appetito, & la lor

lor salamoia, lauādosi la bocca, stringe le gengiue, & ferma i denti smossi; quelle che si conseruano nell'aceto smorzano la colera, fermano il vomito, & sono molto megliori. Concianſi in diuersi modi, si come nel nostro Herbario habbiamo detto a pieno.

Nocumenti. L'oliue condite danno poco nutrimento, & tardi si digeriscono; le salate infiammano il sangue, & leuano il sonno.

Rimedi. Bisogna mangiarne in poca quantità, & le condite con aceto son megliori; & che habbiano buona concia; sono buone nei tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni si deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande, per corroborar lo stomaco, & aiutar la digestione; ma a i tempi nostri si mangiano nel principio, nel mezo, & nel fine delle mense, con le carni, con i pesci, & con l'oua, ma con grande errore, perche (come al suo luogo s'è detto) bisogna ne i cibi seruar l'ordine.

Ordine ne i cibi.

PESCHE.

Rore sumus pluuio mox putrescentia, ventre
Fida calescenti, si modo prima damur.
Mollia laxamus ventres, siccato tenemus,
Nos temuit Persis, sed tibi grata sumus.

Pesche. *Nomi.* Lat. *Persica.* Ital. *Pesche, & Persiche.*

Qualità. I frutti son frigidi, & humidi nel se-

secondo grado; l'amandole loro poi son calde, & secche.

Scelta. Le migliori persiche sono le odorifere, ben colorite, ben mature, & che da gli ossi facilmente si distacchino, che siano anco di ottimo sapore. Si lodano assai le duracine, che non si staccano, che sono più saporite, & hanno del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte. Persiche cotogne. Noci persiche.

Giouamenti. Son buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere vin buono, che sia vecchio, & odorifero, & per questo si infondono nel vino, il quale non per questo diuiene venenoso, perche habbia tirato à se alcun veleno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche, che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del vino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inacetiscono, & si corrompono, per esser di natura molle, & aquosa, onde generano per lo più ancora ventosità; ma le duracine non fanno tanti danni, & per lor proprietà generano l'hidropesia, onde alcuni per questo, credèdosi di corregerle, Duracine.

le

le mondano, & l'infondono nel vino, ma commettono maggiore errore, perche il lor succo nociuo più tosto vien trasportato alle vene, e così diuentano più nociue.

Rimedi. Beuasi appresso vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi mangiati a stomaco voto; ma le duracine si deuono mangiare dopò pasto, che così rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche; son buone la state per i gioueni, & per i colerici, ma nuocono a vecchi, & ai flemmatici, & a coloro, che hãno lo stomaco debile; ma cotte sotto la cenere son cibo delicatissimo, & gratissimo a gli ãmalati, che li aiutano nelle passioni del cuore; e col loro grato odore leuano la puzza del fiato, che viẽ dallo stomaco; rallegrano l'animo: le secche sono più sane, & fan migliore stomaco, & fermano i flussi. I nocioli de i persichi mangiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi, dissoluono le ventosità, mondificano lo stomaco, & aprono l'opilationi del fegato, & lo confortano, spezzan le pietre delle reni, & della vessica, & le liberano da gli escrementi flemmatici, & in somma son molto conuenienti per cõseruar la sanità, se ogni mattina se ne mangiano otto, o dieci; ma a chi haueſſe'l fegato troppo calido, bastano due o tre.

Fiato fetido.

Pesche secche.

Pietre.

PRV-

PRVGNE.

Pruna, licet uario decorata colore niteſcant,
Frigens & pluri claſſa liquore fluunt;
Solunt, corda fouent ardentia prima repoſcunt
Prandia, ſunt Sirij nobiliora ſoli.

Nomi. Lat. *Pruna.* Ital. *Prune, & Suſine Prugne, & ſe ne trouano infinite ſpetie.* Prugne.

Qualità. Sono i pruni frigidi, & humidi; ritrouanſene di più ſpetie, & alcune ſon dolci, & alcune acerbe, & auſtere; ſon frigide nel principio del ſecondo grado, & humide nel fin del terzo. Dolci. Auſtere

Scelta. Sono molto lodate le damaſchine, ò damaſcene, maſſime le bẽ mature, & dolci, le quali ſon coſi chiamate da Damaſco Città di Soria.

Giouamenti. Purgano la colera, ſmorzano il calore, leuano la ſete, rinfreſcano, humettano il corpo, onde ſi cuoce il lor ſucco, e ſerbaſi per eccitar l'appetito, & per eſtinguere a i febricitanti la ſete, & ſe ne fa elettuario con ſcamonea, & ſenza, per ſoluere il ventre, & con polpa di pruni damaſceni, & manna ſi fa il noſtro elettuario durantino, con infuſion di ſena, polipodio, aniſi, & cinnamomo, che preſone alla quantità di meza oncia nel principio del prãzo, lubrica piaceuolmẽte il corpo, Diapruno. Elettuario durãtino.

& è gratissimo al gusto, come la cotognata.

Nocumenti. Nuocono a quei c'hanno lo stomaco debile, & frigido, a i decrepiti, & flemmatici, & a quei che patiscono dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature, nelle prime mese, con zuccaro, ò mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i gioueni, ne i tempi molto caldi, & per quei, che son colerici, & sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

CEDRVOLI.

Abstergit Cucumis, friget pariterq; satiuus,
Ordine bino humet, vesicæq; vlcera sanat,
Vrinamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusque canum folia illita sanant
Cum vino, a mensis iuuat hos arcere ferentes
Lethales succos, stomacho nisi forte coquant.

Cedruolo. *Nomi.* Lat. *Cucumis satiuus.* Ital. *Cedruolo.*

Qualità. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

Scelta. I migliori sono i lunghi grossi, & bē maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

Giouamenti. Rinfrescano mirabilmēte quei
Sete. c'hanno ardor nello stomaco, leuano la sete,

smor-

ſmorzano la collera, & puocano l'vrina, mondate dalla ſcorza, & fatte lunghe, & larghe, & ſottili, & infuſe in acqua freſca, meſſe ſu la lingua de' febricitãti, leuano loro la ſete, non laſciano raſciugare, & diuentar nera la lingua, nè il palato, anzi ſmorzano la ſete, rinfreſcan l'ardor delle febri, & mantẽgono la bocca humida, & freſca, bolliti con zuccaro leuano la ſete più valoroſamente.

Nocumenti. Sono duriſſimi da digerire, generano flemma, & humori viſcoſi, & tal volta velenoſi nel corpo, & nelle vene, dalli quali poi in proceſſo di tempo ſi cauſano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli ſtomachi frigidi, che non li digeriſcono mai.

Rimedi. Son men nociui mangiandoli in inſalata con cipolla, baſilico, dragoncello, menta, rucheta, & pepe, ò altri cibi ſimili. Sono peſſimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le compleſſioni. Son cibo per genti ruſtiche, che ſi faticano aſſai, & c'hanno lo ſtomaco molto caldo, ma non è cibo da perſone delicate. Cotto è manco nociuo. Inſalata di cedruoli.

COCOMERO.

Aluo, & veſſicæ Cucumer, ſtomacoq; ſalubris;
At venerem obtundit, non bene coctus obeſt,
Hic bilem ſubigitq; ſitim, ſtomachoq; calenti,

Gratus erit, Medici si sapit arte coqui,
Ne diturna tamen sit concomitata, caueto,
Febris in assiduos si datur esca cibos.

Cocomero. *Nomi*. Lat. *Anguria*. Ital. *Cocomero, & Anguria*.

Qualità. E il cocomero frigido, & humido nel secondo grado.

Scelta. I migliori son quelli che sono grandi, & ben maturi.

Giouamenti. E valorosissimo il cocomero per refrigerio de gl'assetati la state, vale nelle ardentissime febri che sminuisce il calore, & gioua all'aridità della lingua, i semi son rimedio alle reni, & alla vesica, prouocando l'urina; sono molto conuenienti alli stomachi caldi, & secchi, ristorano quei che patiscono suenimenti, per il souerchio calore; la polpa de i cocomeri, si tiene in bocca per l'aridità della lingua. Lingua arida.

Nocumenti. Vsandosi troppo è di cattiuo nutrimẽto il cocomero, et se presto nõ passa dallo stomaco, corrõpesi, et conuertesi in humore simile a' mortiferi veleni, si minuisce il seme genitale, et estĩgue gl'appetiti venerei, genera nello stomaco flẽma viscosa, la quale diffondẽdosi cruda p le vene, cagiona longhissime febri, fanno i cocomeri a quei c'hanno la flemma nello stomaco nausea, et cagionano dolori colici, et passioni ipocondriache.

Ri-

Rimedi. Non bisogna mangiarlo nel principio della mensa, perche a guisa di rafano ascende ad alto; in fin del mangiare è manco nociuo, et è più facile a digerire; sono i cocomeri inimici a vecchi, et alle frigide, et humide cõplessioni, et il rimedio è di mangiare vn poco di seme d'ameos; a i gioueni sono più conuenienti, et parimente a sanguigni; et cotti sono manco nociui.

FRAGHE.

Arrident æstate cibis, corruptaq; febrem.
Fraga creant, oculis visceribusq; fauent.

Nomi. Lat. *Fraga*. Ital. *Fraghe, & Fragole.* Fraghe

Qualità. Sono frigide nel primo grado, et secche nel secondo.

Scelta. Le migliori sono le rosse, ben mature, grosse, di grandissimo odore, et domestiche, et quelle de' nostri monti di Serrasanta, et di Mõte nero che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli arbori.

Giouamenti. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardor, et l'acutezza del sangue, et estinguono il feruor della colera, rifrescãdo il fegato. Leuano la sete, puocano l orina, et eccitano l'appetito. Il lor vino dissecca i quosi del viso, e chiarifica la vista applicato a gl'occhi, leuãdone le nuuolette, asterghe la pelle del viso guasta da' morbiglioni. Le fraghe nessũ veleno Quossi. Vino di fraghe.

leno prẽdono da i rospi, ò da serpẽti, da quali son spesso calcate, essendo poco da terra lõtane. Fermano le dissenterie, & i flussi delle donne, & giouano alla milza. La decottiõ delle frondi, & delle radici gioua beuuta all'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la vesica, & l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

Acqua di fraghe.

Nocumenti. Son di poco nutrimento, & facilmente si corrompono nello stomaco; nuocono le fraghe fortemente a i tremoli, & paralitici, & a quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor vino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia assai, cade spesso in febri maligne.

Vino di fraghe.

Rimedi. Bisogna, nettare prima dalle frondi, & da ogni bruttezza, lauarle con buon vin bianco, & poi mangiarle asperse di zuccaro. Sono conuenienti ne i tempi caldi a' giouani, & a complessioni coleriche & sanguigne, & a stomachi non deboli, & si deuono mangiare auanti a tutti gli altri cibi, & in poca quantità, come le cerase, & i mori, & gli altri cibi fugaci.

MELONI.

Abstergit, lapidem minuit Pepo, mitigat æstus;
Huic male concocto, pessimus humor erit.

Meloni Peponi.

Nomi. Lat. *Pepo.* Ital. *Melone, & Pepone.*

Qua-

Qualità. Sono i meloni, & i peponi frigidi nel secondo grado; & i meloni humidi in fin del secondo, & i peponi nel terzo grado.

Soelta. Si eleggano quei, che son di odore, & di sapore esquisiti, al gusto sommamente grati, & che siano freschi, & maturi.

Giouamenti. Rinfrescano valorosamente, nettano il corpo, puocano l'vrina, cauano la sete, & eccitano l'appetito; quei che ne mangiano assai s'assicurano dalla pietra, & dalla renella, & p questo Albino Imperatore se ne dilettaua in modo, che una sera mangiò cẽto persiche di Campagna, & dieci meloni di Ostia, iquali a quel tempo erano i più lodati. Albino Imperatore.

Nocumenti. Fanno ventosità, & dolori nel vẽtre, & però se ne deuono astenere quei che patiscono dolori colici, perche generãdo cattiuo nutrimento, facilmente si conuertono in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, & difficilmente si digeriscono, per la lor frigidità, & cosi eccitano vomito, & flussi colerici, & corrompendosi generano febri maligne con petecchie.

Rimedi. Non si deuono mangiare se non a stomaco voto, perche essendo di facile cõuersione, subito si mutano in quell'humore, che ritrouano nel stomaco. È buon rimedio ancora il mangiar col melone il cascio vecchio, & cose salate, & beuendoci appresso ottimo vi-

no, ma non molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima sostanza; sono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età, eccetto che alli decrepiti, che nuocono a flemmatici, & a malenconici grandemente.

ZVCCA.

Succi aquei, cursus rapidiq; Cucurbita, bilem
Vincit, & Iliacum non bene cocta, ciet.
Quã bene grata tamẽ cuicumq; admixta secũdat,
Huic externa magis quam sua forma placet.

Zucca. *Nomi.* Lat. *Cucurbita.* Ital. *Zucca.*

Qualità. E frigida, & humida nel secondo grado.

Scelta. Le megliori sono le lunghe, fresche, & tenere; le verdi deuono esser leggieri, & dolci.

Giouamenti. Gioua a'colerici, smorzando la sete, rinfresca il fegato, & solue piacenolmente il corpo. Le fritte sono molto più sane, che le lesse, imperoche nel friggere lasciano gran parte del loro aquoso humore, & cosi danno megliore, & più copioso nutrimento.

Nocumenti. E di cattiuo nutrimento, & si corrõpe, cambiandosi con quell'humore che troua nello stomaco, & pche è insipida, riceue q̃l sapore, & genera l'humor simile a q̃la cosa, cõ la qual si cõdisce. Nuoce a'freddi, & a i flem-

flemmatici, genera molta ventosità, & però in debolisce lo stomaco, & nuoce a gl'intestini, fa i dolori colici, & i premiti.

Rimedi. E manco nociua, apparecchiata con cose agre, come agresta, & simili, & parimente con cose salse, & calide, come sono senape, pepe, & cipolla, & petrosello; è buona ne i tempi caldi per i gioueni, & colerici.

AVERTIMENTI NELLE CARNI.

LE Carni più d'ogn'altro cibo nutriscono, perche essendo calide, & humide, facilmente si trasmutano in sangue, & danno grandissimo nutrimento; circa le quali bisogna seruar queste regole.

I. Sempre si auertisca, che gli animali, le carni, l'herbe, i frumenti, & i vini si eleggano de i luoghi alti, & odoriferi, che sian da ottimi venti ristorati, & da soaui raggi del sol ricreati, doue non siano stabbi, nè stagni, & che in essi le cose si conserui lungo tempo incorrotte.

II. Che si fuggano tutte le carni de gli animali, che stanno nelle paludi, & nelle stagni, & nelle lagune, come sono l'anitre, & l'oche.

III. Le carni de gl'animali troppo gioueni & troppo vecchi, sono cattiue, dure, secche, neruose, & di poco nutrimento, & difficili a di-

digerire; quelle de gl'animali troppo vecchi, come quelle de' gioueni, sono troppo humide, & piene di superfluità, quantunque per il ventre più facilmente discendano.

III. La carne de gli animali maschi è più calda, più secca, & più facile a digerire, che quella delle femine, la quale è più frigida, & più humida, & per questo più indigestibile, & quindi auuiene, che la carne delle femine è miglior per i febricitanti, che quella de' maschi, perche è manco calda, & più humida; & per questo s'hanno da dare la state a gl'infermi le polanche, & non li pollastri.

V. Ogni carne feminina genera sangue cattiuo, più che quella de' maschi, eccetto le capre, che sono di più laudabil nutrimento, che non sono i becchi.

VI. La carne salata nuoce, generando sangue grosso, & malenconico, perche dissecca grandemente, poco nutrisce, & genera cattiuo succo.

VII. La carne grassa presto si digerisce, genera nõdimeno molta superfluità, & per questo è di poco nutrimento, leua l'appetito, impedisce la digestione, & fa languido lo stomaco; la magra è di maggior nutrimento, & genera poca superfluità; onde la mezzana tra q̃ste due è la più prestante, perche genera sangue temperato.

VIII.

VIII. Le carni de gl'animali volatili son più leggieri, più secche, & di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per questo sono conuenientissimi a coloro, che attẽdono più a gli essercitij dell'animo, che del corpo, perche più facilmẽte de gl'altri si digeriscono, perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

IX. Le carni d'animali saluatiche son megliori di quelle de' domestici, & il sangue generato da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche, & perche viuono in aere più secco, massime quelli, che soggiornano ne i monti, & per questo la carne loro si conserua più longo tempo incorrotta, perche hanno poco grasso, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue megliore: ma gli animali domestici sono più humidi de i saluaggi, per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. Ne' tempi, & complessioni humide, le carni, che declinano alla siccità sono più conuenienti, ma i tempi, & complessioni secche, & età, & per i vecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell'humido.

XI. La carne del castrato è megliore, perche è di temperata complessione, perche è più

più calda delle feminine, & de' maschi più frigida.

XII. La carne di animal negro è più leggiera, & più soaue, che quella di animal bianco.

XIII. La carne, che circonda l'osso, e di più laudabile nutrimento, & la carne della parte destra è più leggiera, & più facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & più facili a digerirsi, ma le posteriori son più frigide, & più grosse; & la carne, che è più propinqua al cuore, è più prestante, che quella, che n'è più lontana, perche corroborata dal calor del cuore, si fà piu atta a nutrire.

XIIII. Le carni, che declinano alla siccità, bisogna lessarle, & quelle, che declinano all'humidità arrostirle, per contemperare l'humidità loro, & per questo le carni di conigli, di lepori, di cerui, & caprij, bisogna lessarle, & l'elissatione tempera la loro siccità; ma la carne di porco, di castrato, & di montone, si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello speto, è grossa, & di gran nutrimento. ma si digerisce più difficilmẽte, che quella che si lessa, & per questo non bisogna riempirsene: la lessa è di più facil digestione, dà più laudabil nutrimento, & per questo è più cõueniente, che l'arrostita. Ma è

da

da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri per il più lessarle, perche il fuoco consuma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel pranzo si conuengono più le carni lesse, & nel la cena l'arrostite, & che essendo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio, nausea, grauità di testa, & difficilmente si digeriscono, sebene sono di gran nutrimento.

AGNELLO.

Anniculus placeat, vel si sine testibus Agnus,
Pinguior est Hædo, quum calet olla nores.

Nomi. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*. Agnello.

Qualità. È l'agnello calido nel primo grado, & humido nel secondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta viscosità, ma quando ha l'anno, non abbonda di tãta humidità, che subito leuato dal latte gli cresce il calore, mancandogli l'humidità.

Scelta. Che sia d'vn'anno, maschio, & che sia nato di primauera, et habbia pasciute herbe odorate.

Giouamenti. Genera buon nutrimento, facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto d'herbe odorifere, vale contra l humor malenconico, et gioua a coloro, che stãno ne i paesi ca-

caldi; & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica & adusta complessione. Quel che nō allatta è miglior, facilmente si digerisce, genera buono, & più copioso nutrimento.

Nocumenti. La carne d'agnello giouane lattante, è humida, viscosa, escrementosa, mucillaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & massime a i vecchi, ne i tempi, & paesi freddi, genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto più quanto è più giouane; non è conueniente a gl'infermi, massime a chi patisce mal caduco, ò altre passioni del ceruello, & de' nerui.

Mal caduco.

Rimedi. Non si mangi se non d'vn'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che dissecchino l'humidità, & mangiandola questa carne, si accompagni con carne salata, & menta; si mangi con salse che habbino dell'inciſiuo, & del dissecca tiuo, come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiungendoui succo di petrosello; ma arrostita è molto meglio, che bollita.

Salsa.

BECCO.

Cum male olet, siccat, fit iã Caper improbus, abſit,
Et cadat ante ſocos victima Bacche tuos.

Nomi.

Nomi. Lat. *Caper, & Hircus.* Ital. *Becco.* Becco.

Qualità. E questa carne calda, & secca, & de i gioueni è manco male, massime se siano castrati.

Giouamenti. Gioua a quei, che sono smisuratamente grassi.

Nocumenti. E carne puzzolente, è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimento, patisce il mal caduco, onde a gli huomini, che sono disposti a quel male è pernitiosissima; genera humor malenconico, & ventoso. Mal caduco.

Rimedi. Bisogna in tempo di necessità, mangiar questa carne, che sia grassa, & giouene, & sia lessa con herbe odorate, & cauoli, & si mangi con agliata; i becchi castrati sono manco nociui, & i montani son manco fetidi, & la lor carne è più secca, che quella del domestico. Cottura.

BOVE, VITELLO, E TORO.

Assiduos habeant, vitulos tua prandia in vsus,
Cui madida, & sapido iuncta tepore caro est.
Terrea bilem affert, terram digesta per annos.
Nunc eme, sic stomacho fit leuis esca tuo.

Nomi. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus.* Ital. *Boue, Vitello, & Toro.* Bue.

Qualità. E la carne di vaccina fredda nel primo grado, & secca nel secondo, ma quando è vicina alla natiuità ha più dell'humido,

che

che le carni gioueni de gli animali, che per natura son secchi, sono temperate.

Scelta. Il boue deue esser giouane, & grasso, & auezzo all'aratro; la vitella, che sia lattante, & di madre, che habbia pasciuto di ottimi pascoli.

Vitella.

Giouamenti. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto si affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il fiusso colerico: la vitella dà grandissimo nutrimento, & genera ottimo sangue, facilissimamente si digerisce; la camareccia è men buona della mongana.

Nocumenti. Il bue è di pessimo nutrimento, tardi si digerisce, genera narici, & infirmità maleconiche; la vitella è di grossa sostanza, & per questo nuoce a i conualescenti. Il toro è peggior di tutti, che a carne grossa, febrosa, dura, secca, fetida, & di cattiuo nutrimento; la vacca è cattiuissima, massime la vecchia.

Toro.

Vacca.

Rimedi. La carne di vaccina si tenga nel sale per vintiquattro hore, & si cuoca bene: la vitella cuocassi in compagnia di galline, o capponi grassi, & ponghisi seco il petrosello.

BVFALO.

Bufalo. *Bubalus hinc abeat, neve intret prædia nostra,*
Non edat hunc quisquam, sub iuga semper eat.

Nomi. Lat. *Bubalus*. Ital. *Bufalo*.

Qua-

Qualità. La carne del bufalo è carne grossa, che non si legge, che entrasse nelle mense de gli antichi, nondimeno a i tempi nostri si mangia da molti, & si lodano i lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, & le zinne delle femine, che allattano, & è cibo ordinario de gli Hebrei.

Scelta. Sia giouene, & grasso.

Giouamenti. Si mangi in poca quantità, perche non è da stomachi delicati.

Nocimenti. Difficilmente si digerisce, genera nutrimento grosso, & viscoso. Mangiata questa carne fresca, oltre che è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

Rimedi. Salata questa carne è manco nociua, & ha miglior sapore.

Nam sapit esca male, quæ datur absque sale.

CAPRETTO.

Hædulus ad domini saltet, sed frigidus, aras.
Vix calet, ille ægris vda alimenta feret.

Nomi. Lat. *Hedus.* Ital. *Capretto.* Capretto.

Qualità. È di caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & siccità.

Scelta. Si elegghino i negri, & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi che siano lattanti, & siano maschi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, si digerisce presto, conferisce alla sanità mirabilmente, giouagrandemente a gli infermi, & a i conualescenti, & a coloro, che non molto si affaticano, & a gli studiosi.

Nocumenti. Nuoce il capretto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido, & acquoso. Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolori colici, o mal caduco.

Mal caduco.

Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene, & nõ allesso, ma arrosto, massime le parti di dietro, che non sono tanto humide, quanto quelle dauanti, & si mangino con aranci, la lessa si mangi fredda.

CARPIO.

Iam canibus laqueos iniungite, can lacer vdam
Tingit humnum rosco sanguine Capreolus.
Hic optata feret nobis fomenta calore.
Vda leui, modicis moxq; fouenda focis.
Damula adusta magis, si matris ab vbere rapta est.
Huic prior in nostro forte erit orbe locus.

Caprio. Dãma.

Nomi. Lat. *Capreolus*, & *Dama*. Ital. *Caprio*, *Capriolo* & *Damma*.

Qualità. È caldo, & secco nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano de i caprij, & delle dãme,

me, quelli che siano giouani grassi, & assai esercitati, che così si dissoluono loro i tristi humori, diuengono più facili a digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità, nondimeno tira un poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

Giouamenti. E di grande, & buon nutrimento, & in questo supera tutte l'altre carni seluagge, vale contra la paralisia, dolori colici, & smagra i troppo grassi.

Nocumenti. Nuoce a i magri, & estenuati, perche generando sangue asciutto, ne vengono à patire i nerui, massime se l'animale è vecchio, che allhora è più difficile a digerire; è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

Rimedi. Quando si cuoce, si bagni assai con olio, o con grasso, acciò la carne si faccia più humida, & più facilmẽte si digerisca; mãgiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa, arrostita, & in pasticci, si conuiene l'inuerno per i flemmatici, ma non conferisce a' gioueni, & a i colerici. Si querelano questi animali così, Pasticci.

Dente timetur aper defendunt cornua Ceruum;
Imbelles Damæ quid nisi præda sumus?

CASTRATO.

Hunc amo, si duri per pascua Montis anhelat:
Maluero si auri vellere dines erit.

Castra-to. *Nomi.* Lat. *Verucx.* Ital. *Castrato.*

Qualità. È questa carne calda, & humida temperatamente.

Scelta. Si eleggano i gioueni d'un'anno, che così la carne loro è molto buona, & molto conueniẽte per sani, & per gli ammalati, massime se i pascoli loro saranno in colli d'herbe odorifere, come son i nostri di Gualdo, che così questa è meglio di tutte le carni.

Giouamenti. Genera questa carne buon sangue, perche è soaue, & di buon nutrimento, & facilmẽte si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo, et vale molto cõtra l'humor malenconico, et mantiene l'humore in temperamẽto, & equalità; si mãgia lessa con petrosello, ouero i quarti di dietro arrostiti, con rosmarino, et aglio battuti ben prima cõ i bastoni.

Cottura.

Nocumenti. Quando il castrato è vecchio, nuoce la sua carne, perche si dissecca: sì per la età, sì ancora per il mancamẽto de' testicoli, & è difficil a digerire, & mãca della suauità, & gratia.

Rimedi. Non si mangi la carne de' vecchi, & mangiãdo quella de' gioueni cotta a lesso, si accompagni con herbe aperitiue, et cordiali, et cotta arrosto, si accompagni con saluia, rosmarino, et aglio, come si è detto; è buona questa carne in tutti i tempi, in tutte l'etadi, in tutte le complessioni, et in tutti i paesi.

CER-

CERVO.

Terreus est, volitat sed Cervus: retia tendas
Ne fugiat, nervis cum tumuere fauet.
Si vercare nigram bilem, sit captus anhelo.
Esca cani, cordis, sed prius ossa legas.
Illa venenatum poterunt depellere virus.
Sic nihil est penitus, quod sine laude voces.

Nomi. Latin. *Cervus.* Ital. *Cervo.* Cervo.

Qualità. E caldo nel primo grado, secco nel secondo.

Scelta. Si elegga giouene, o lattante, ouero che sia stato castrato.

Giouamenti. La carne de i cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimento, che cosi perde ogni malitia; il corno del ceruo abbruscìato, scaccia tutti gli animali velenosi; et l'osso, che si ritroua nel suo cuore, è molto cordiale, resiste a i veleni, et per questo si mette nelle teriache. Osso del cor di cerui.

Nocumenti. Questa carne genera grosso, et malenconico humore, difficilmente si digerisce, et è di poco nutrimẽto, genera paralisia, et fa tremuli, et quartanarij.

Rimedi. Cocẽdosi in compagnia d'altre carni, d'animali grassi, ouero in pasticci, con molto lardo, ouero sia di cerui gioueni, o castrati, depone la sua malitia; non si mangi la Pastici.

state, massime da i vecchi, & da i malenconici, l'inuerno si mangia più securamente, perche la state mangiano vipere, & serpenti, il lõbo è la sua parte migliore.

CONIGLIO.

Credideram leporem, sic forma simillima fallit,
Ambo super fœtant, dente vel aure pares.
Ambo timent, distant tamen, vda cuniculus affert
Fercula, viscosum semimitata gluten,
Hunc torre igne tamen, suffossa euertere Castra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

Mine. *Nomi.* Lat. *Cuniculus*, Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la gran similitudine, che con quello tiene, & dal continuo caminare, che egli fa sotto terra, hanno imparato i soldati di far le mine, onde*

Coniglio. *disse il Poeta.*

Gaudet in effossis habitare Cuniculus antris,
Demonstrat tacitas hostibus ille vias.

Qualità. E freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

Scelta. Si elegga il giouane, grasso, d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte sia diuentata tenera, & frolla, che i vecchi han carne impura, poco sana, & poco grata al gusto.

Giouamenti. Da buon nutrimento, & copioso,

pioso, cõsuma l'humidità superflue, & le flemme, che ritroua nel stomaco, & lo conforta, sono queste carni più biãche, nè tanto secche come le leporine, & per questo meglio nutriscono, & più facilmente si digeriscono; prouocan l'orina, & giouano a coloro, che patiscono l'elefantiasi.

Nocumenti. Nuoce a i malenconici, massime a i decrepiti, & ne i tempi caldi, che genera grosso nutrimento, & non molto buono, & non è questa carne molto grata al gusto.

Rimedi. È manco nociua questa carne, facẽdola vn poco bollire, & poi arrostirla con herbe odorifere, garofani, noce moscate, o canella, & lardo, o strutto. Cotura.

GHIRI.

Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita & mors hic tibi somnus erit.
Nec pingui nocuisse malo, ingeniosa libido.
Interdicta gulæ noxia quæque vocat.

Nomi. Lat. *Glis.* Ital. *Ghiro, è animale molto simile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il sonno si ingrassa, ma la state manghia ghiande, noci, & castagne, onde disse il Poeta,* Ghiri.

Tota mihi dormitur hyems, & pinguior illo
Tempore sum quo me nil nisi somnus alit.

Qualità. Son calidi, & secchi.

Scelta. Si elegghino i grassi, & grossi.

Giouamenti. Nutriscono gagliardamente, & son al gusto dilettevoli; appresso i Romani furono in gran pregio nelle mense loro; ma appresso i Greci nō furono in alcuna considerazione. Sono vtilissimi a i paralitici, e giouano a quei che patiscon la fame canina, per la grassezza loro.

Nocumenti. Se non son grassi, difficilmente si digeriscono, & generano humor malencolico, & frigido, & grosso nutrimento; & essendo troppo grassi distruggono l'appetito, offendendo lo stomaco.

Rimedi. Si mangiano fritti nella padella, oueramente arrostiti con herbe odorate, & specie, o sale, & cose aromatiche.

LEPORE.

Auriti Leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus.
Ignea sunt, aluum durant, sed renibus arctas
Et femori norunt hæc reserare uias.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus vterque,
Nec fera, nec malus est, omnibus esca placet.

Lepre. *Nomi.* Lat. *Lepus.* Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi così detto, & dalla velocità del corso, che gli sono state date in cambio dell'armi, per difendersi dalle bestie, & da i cacciatori.*

Qua-

Qualità. E la lepre secca nel secondo grado, & calda nel principio del primo.

Scelta. La migliore è la giouene presa da i cani nella caccia, con molto trauaglio, sia d'inuerno, & la carne si frolli al sereno della notte.

Giouamenti. I leporotti son molto soaui, & grati allo stomaco, cotti in acqua, vino, & saluia, ouero arrostiti con saluia, & garofani, ò fattone pasticci datoli prima vn bollore; giouan a quei, che son troppo grassi, & desiderano smagrire. Fan buon colore in viso, onde scherzando disse il Poeta, Pasticci. Smagrire.

Si quando leporem mitis mihi, Gellia dicis,
Formosus septem Marce diebus eris,
Si non derides, si verrum Gellia narras,
Edicti nunquam Gellia tu leporem?

Il sangue della lepre mangiato fritto gioua alla dissenteria, alle posteme de gl'intestini, & a i flussi inuecchiati, rompe la pietra delle reni, & della vessica; il ceruello della lepre arrostito gioua mangiato al tremor de i membri, & col medesimo si facilita l'vscita de i denti a i fanciulli, & sminuisce il dolor, il quaglio beuuto con aceto gioua al mal caduco facendo bagno col brodo della lepre, conferisce a i podagrici. Renella.

Nocumenti. Tardi si digerisce, genera grosso sangue, stringe il ventre, induce vigilia, & sogni fastidiosi, genera sangue malenconi-

co,

co, onde nuoce a i malenconici, & a quei che ſtudian, & dà poco, & cattiuo nutrimento, & fa malenconico.

Rimedi. È manco nociua cocendoſi piena di lardo, o di altro graſſo, con molte ſpecie aromatiche. Non è buona ſe non l'inuerno, & per i gioueni, & per i ſanguigni.

MONTONE.

Non Aries facilis coctu eſt, alimenta miniſtrat
Peſſima, nec gulæ, ventriculoue placet.

Montone. *Nomi.* Lat. *Aries.* Ital. *Montone.*

Qualità. È ſimile alla carne di becco, ma più facile a digerire.

Giouamenti. Nō ha in ſe virtù alcuna, & per queſto è ſtata dalle menſe sbandita.

Nocumenti. La carne del montone, tanto giouene quanto vecchio, è di cattiuo nutrimento, difficile a digerire, & inſuaue, percio che è di fetido odore, & di cattiuo ſapore, & ſimilmente quella della pecora.

Pecora. *Rimedi.* Il vero rimedio è di non mangiarne, & sbandirlo dalle menſe, come abomineuole, & nociuo.

PORCO DOMESTICO.

Sus tibi cœnoſo ſit cœna domeſticus ore,
Grata ferat nobis menſa hyemalis aprum.

Porco. *Nomi.* Lat. *Sus.* Ital. *Porco.*

Qua-

Qualità. È caldo nel primo grado, humido nel fin del secondo, ma il lattante è più humido, & per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

Scelta. Quello è migliore, che sia nè troppo picciolo, nè troppo vecchio, ma di meza età, & sia maschio, & alleuato alla campagna, & nè i monti.

Giouamenti. Dà copiosissimo, & lodeuol nutrimento, mantiene il corpo lubrico, & prouoca l'orina, i presciutti, & l'altre parti salate son buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che da lor gratia, & fa saporito il bere; incide le flemme. Bere.

Nocumenti. Nuoce questa carne alle persone delicate, & che viuono in otio, fà venir le podagre, & la sciatica, massime se è di porco lattante, & perche è troppo humida, & troppo viscosa, & di molti escrementi, facilmente si putrefà, & conuertesi nelli humori cattiui, che ritroua nello stomaco, genera flemma, & dolori colici, pietre nelle reni, & opilationi del fegato; le scrofe hanno la carne legnosa, Scrofe. & piena d'humor maléconico, generano grosso nutrimento, onde quelli che frequentano il mangiar troppo questa carne, abondano di molti escrementi, l'assogna, rilassa lo stomaco, leua l'appetito, prouoca lá nausea, & facilmente si conuerte in colera.

Ri-

Rimedi. E manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di meza età, & che la carne sia magra, ma d'animal grasso, salipresa, arrostita fresca, con herbe odorate, oueramente cotta nella graticola con sale, finocchio, o pitartima, che così è più gioconda al gusto, & è più sana, perche non ha tanta superflua humidità; è buona questa carne ne i tẽpi molti freddi, per i gioueni che hanno lo stomaco caldo, & che molto s'affaticano; ma nuoce à vecchi, a studiosi, & ad otiosi.

Cottura.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cœnoso sit cœna domesticus oro,
Grata ferat nobis mensa hyemalis Aprum,
Ille licet currat de vertice montis, aquosæ
Carnis erit, pluri sed tamen apta cibo est.
Hunc feritas syluæque domant, & inania saxa.
Post melius posita rusticitate sapit.

Cignale.

Nomi. Lat. *Aper.* Ital. *Cignale, & porco selvaggio.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humido temperatamente, perciochè non ha tanta humidità, quanto ha quella del domestico, ilche nasce dalla fatica, dell'aria, & da i pascoli.

Scelta. Il migliore è il giouane, grasso, & preso nella caccia d'inuerno, & sia frollo.

Giouamenti. E nobilissimo cibo, si mangia

per

per il più arrosto, dà copioso nutrimẽto, è carne, che presto si digerisce, la meglior carne è quella de' porci siluestri, che più liberamente vanno vagando, & massime ne i monti; si insalano questi come i domestichi, & serbansi all'vso. Nell'Isola di S. Thome, tanto i porci domestichi, come i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle canne, onde si caua il zucchero. Porci ottimi.

Nocumenti. Nuoce a gli huomini che viuono otiosamente, & a quelli, che hanno lo stomaco debile, & pieno di flemme, perche genera escrementi assai in quelli, & accresce l'humidità.

Rimedi. Si leua il nocumento loro cocendo si questa carne in brodo lardieri, ouero in pasticci con molte spetie, che cosi si consuma la superfluità di questa carne, la quale nõ è buona se non l'inuerno, per quelli, che sono colerici, & sanguigni, & che si esercitano assai.

SPINOSO.

Vtere Echino Hilaris, stomachũ fouet, Ilia mollit,
Humet & vrinæ firmat loca lassa fluentis.
Febribus antiquis cibus est aptissimus, ægris
Proficit & neruis sale si conditus edatur.

Nomi. Lat. *Echinus, & Herinaceus: il maggiore Istrix.* Ital. *Riccio terrestre: il maggiore Istrice, & Spinoso.* Riccio.

Qua-

Qualità. E il maggiore, & minore ſpinoſo, freddo nel primo grado.

Scelta. Quello ſpinoſo è il migliore, che ſia ſtato per vn gran pezzo trauagliato nella caccia, in tempi molto freddi, & che all'aria ſoſpeſo, ſia diuentato frollo.

Giouamenti. Da gran nutrimento, riſueglia l'appetito, fà dormire, & dà forza à quelli, che molto s'affaticano, & la ſua carne mangiata non laſcia ſconciare le grauide, giouà a gli hidropici, & a quei che patiſcono elefantia, & renella.

Nocumenti. E la carne del riccio, & dello ſpinoſo tarda da digerirſi, genera molta flemma, & molta viſcoſità, aumenta l'humor malenconico, & nuoce a quei che patiſcon le morici.

Rimedi. Perde la ſua malitia queſta carne, cocendoſi in paſticcio con molte ſpecie, ouero arroſto, con herbe odorifere, aglio, & canella, ma che ſia diuentata tenera, & frolla al ſereno, & ſi conuiene nei tempi freddi, come ſi è detto.

AVERTIMENTI NELLE PARTI DE GLI ANIMALI.

Parti de gli animali.

FRa le parti de gli animali, alcune ſon migliori dell'altre, percioche tutte l'eſtremità, come il capo,

po, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto, dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire, ma più saporite & migliori sono le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, & circa il dorso.

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella volucrum
Vda nimis, calidum ni piper addis erunt.
Sunt aquea, & pluuio si turgent vbera lacte,
Carne minus sapiunt, nec sine lacte placent.
Colla, iecurque calent, collum, sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas, mollius hepar habent.
Pes placet anterior, sed non minus ala, tepores
Aerios non est haec imitata minus.
Det volucrum acrios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, ventres, siccaque corda vores.

Capo. Il capo sia d'animale temperato in cõ Capo.
plessione, & di età mediocre: quei di capretto sono migliori, dan grãdissimo nutrimento al corpo, prouocan l'orina, soluon il ventre, & eccitan gli appetiti venerei, ma mangiandone troppo ingrossan l'humor sottile, & generan i grossi, grauan lo stomaco, perche tardi si digeriscono, & difficilmente passano, se non si mangian con saponi fatti con senape, come mostarda forte, ouero con altre cose aromatiche; è il capo caldo nel primo grado, & humido nel secondo; è per i gioueni, & per i colerici buono ne i tempi freddi.

Occhi.

Occhi. *Occhi*. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di natura acquea, son composti di sostanza dissimile per la grandezza, hanno in se viscosità, onde difficilmente si digeriscono, eccettuando però quei de' capretti.

Ceruello. *Ceruello*. Ogni ceruello nuoce allo stomaco, & induce nausea, è cibo flemmatico, di grosso nutrimento, difficile a digerirse, ma condito con sapore, & cose aromatiche, diuenta migliore; il ceruello de gli vccelli, massime de i montani è molto buono, mangiato con origano, pepe, & simili aromati, & cõ aceto, per leuare la loro humidità.

Zinne. *Z nne*. Quãdo sono col latte piacciono molto a i golosi, massime quelle di scrofe, & di vacche, se ben si digeriscono, danno buon nutrimento, ma quãdo lo stomaco non le passa, generano nutrimento crudo, & viscoso.

Collo. *Collo* I colli de gli vccelli, son come le code de' quadrupedi, duri, e difficili a digerire, ma per il moto che fanno, generano manco superfluità. I colli de' colombi arrostiti sono buoni per i conualescenti, & per tutti quelli, c'hauesse poco appetito.

Fegato. *Fegato*. Il fegato di tutti gl'animali quadrupedi, è pessimo cibo, perche tardi si digerisce, fatica lo stomaco, e l'aggraua ritardãdo la digestione: ma impastato l'animale con fichi secchi, auanti che si amazzi, ma che sia maschio,

&

et giouene, è delicatissimo al gusto, dà vn'ottimo nutrimento al corpo, et particolarmẽte sana quei, a cui nel farsi notte manca la uista, tale è quello delle oche ingrassate con latte, ouero di gallina grassa, o di porco impastato di fichi secchi, si leua il nocumento del fegato cocendolo bene sinche sia cõsumato il sangue che tiene, et sia cotto con saluia, o lauro, poi sia circondato cõ la ratta, et si cuoca perfettamente, et sopra si ponga succo di aranci. Li fegati delle galline, o capponi tengono il principato, il secondo luoco tiene quello del capretto: il terzo quello delle oche; il quarto quello de' porci, è buon il fegato in ogni tẽpo, in ogni età, et in ogni compleßione, pur che habbi le conditioni sudette.

Polmone. Il polmone tanto è più facile del fegato, et della milza a digerire, quanto è più raro, ma nutrisce meno, et dà nutrimento più flemmatico. Polmone.

Core. Ha il core vna sostanza fibrosa, et dura, onde facilmente cõcuocesi, et digerisces, ma condito bene, et ben digesto dà non poco nutrimento, et buono. Core.

Milza. La milza a molti piace al gusto, per vna acerbità, che in se contiene, ma è di cattiuo nutrimento, e come recetacolo dell'humor malenconico; fa quelli che l'vsano troppo ne i cibi malenconici, quella del porco è Milza.

manco nociua.

Reni. *Reni*. Le reni ſono di faſtidioſo ſapore, di cattiuo nutrimento, difficili a digerire, maſſime de gl'animali vecchi, ma de gli animali gioueni, & che allattano, come quelli di porchetti, & di capretti ſon migliori.

Trippa. *Trippa*. La trippa è buona per le perſone, che trauagliano, & faticano aſſai il corpo, p-che è più dura della carne del ſuo animale, è fredda, & ſecca nel ſecondo grado, gioua a quei che ſentono grand'ardore nello ſtomaco, & nel ventre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei, che patiſcono le varici, la lepra, & altri mali malenconici; la migliore è q̃lla dell'animale graſſo morto nella ſua bella età, ben paſcolato netta, & graſſa, & ſia cotta molto bene, & per lungo tẽpo in brodo graſſo, & leſſa con menta, & ſpetie aſſai, & non è buona ſe non in tempi freddi per i giouani, & per quei che ſon di calda compleſſione, & ch'hanno lo ſtomaco gagliardo, & che molto s'affaticano; il primo luogo tiene quella dei capretti; il ſecõdo di vitella; il terzo della vacca; & il medeſimo ſi può dir de gl'inteſtini, che ſi è detto della trippa.

Ale. *Ale*. L'ale de gli vccelli ſon di ottimo nutrimẽto, perche non hanno ſuperfluità alcuna.

Teſticoli. *Teſticoli*. La ſoſtanza de i teſticoli è ſimile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo

mo nutrimẽto, moltiplicano lo ſperma, & accreſcono il coito, quei de i galli impaſtati, & di polaſtri, ſono ſoaui al guſto, & di ottimo nutrimento, & ſi dice, che tantum nutriunt, quantum ponderat; quelli d'animali vecchi ſono di tarda digeſtione, & grauano alquanto lo ſtomaco, ma cocendoſi prima con vn pulegio montano, & ſale, & poi friggendoſi cõ butiro freſco, o ſtufati con ſughi acetoſi, ſon manco nociui; conuengonſi ne i tempi freddi, ad ogni età, & compleſſioni, ecceto a' decrepiti, & flemmatici.

Piedi. Sono i piedi migliori quei dauanti, perche più facilmẽte per la fatica ſi digeriſcono, generano humori viſcoſi, & groſſi, ſi deuono mãgiar nella prima mẽſa; i piedi de gli vccelli ſono inetti al cibo, ma quei de' capretti, d'agnelli, di vitella, o d'altri aĩali giouani, che ſiano di molta fatica, giouano a' colerici, & a chi ha il ſangue ſottile fanno dormire, nutriſcono copioſamẽte, ſaldano le vene rotte ſul petto, giouano a' tiſici, & eccitano l'appetito, nuocono a q̃i, che patiſcono dolori colici, la podagra, & altri mali delle giõture, e la ſciatica; ſon buoni d'ogni tẽpo per i gioueni, & per i colerici, ma fanno danno a i vecchi, & a i podagroſi, ma cocendoſi bene alleſſo, finche ſian disfatti, & poi apparecchiandoſi con aceto, zaffarano, ſi leua loro ogni malignità. Piedi.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butiri.
Nec mirum è gelido marmore flamma micat;
Pectora demulcet ventremq; doloribus apta.
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

Butiro. *Nomi.* Lat. *Butirum.* Ital. *Butiro.*

Qualità. E il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

Scelta. Il migliore è il fresco, & dolcissimo, & quel di pecora è più lodato, che si caua dal le ricotte, peste bene con acqua tepida, & poi gittata da alto in acqua fresca, che di sopra viene a galla; il butiro il quale si mette nelle pampane, & tiensi a congelare in cantina, fatta ribollir poi quell'acqua, se ne ricaua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale.

Butiro di ricotte.

Giouamenti. Purga valentemente, & mangiasi con zuccaro, & con mele, per maturare i catarri grossi, che tira fuori le superfluità, che sono raccolte nel petto, & ne i polmoni per freddo, sana l'asma, & la tosse, massime mangiato con mele, & amandole amare, mitiga i dolori, nutrisce assai, & bene.

Nocumenti. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce a chi molto l'vsa, induce la nausea, & dispone alla rogna, & alla lepra.

Lepra.

Rimedi. Gli si leua i nocumenti mangiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, et astrin-

astringenti, ouero zuccaro rosato vecchio, è buono in ogni tempo, & conferisce a gioueni, & a i vecchi, che purga loro il catarro, cuocesi per conseruarlo con sale, & riserba la sua virtù, di aprire, & nettare il petto. Conserua.

CACIO.

Si calet antiquus siccescens Caseus, humet
Et gelidus nouus est, inter vtrumque placet.
Si nouus impinguat, siccat vetus, attamen ambo
Et capiti & stomaco, pectoribusq; nocent.
Mensa ferat medium, vel nullum, renibus illis
Sunt nocui, & iecori nil habet iste boni.

Nomi. Lat. *Caseus*, Ital. *Cascio, & Cacio.* Cacio.

Qualità. È freddo, & humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo, & secco.

Scelta. Il cascio buono è il fresco, fatto di latte tẽperato, & che sia di ottimo pascolo.

Giouamenti. Mollifica, & ingrassa il corpo il fresco, è gratissimo alla bocca, & nõ nuoce al lo stomaco, & di tutti gli altri casci è più digestibile, ma che nõ sia troppo cõdensato, & si ha da mãgiare quel giorno che si fa; il pecorino è il migliore de gli altri, il vecchio fà molti dãni, & per q̃sto si mangi in poca quãtità che serua per sigillo dello stomaco; pche,

Caseus est sanus, quem dat auara manus.

Nocumenti. Il vecchio difficilmente si digerisce, iduce la sete, infiãma il sãgue, fa la pie-

tra, oppila il fegato, passa tardi, & offende le reni, massime a chi ha lo stomaco assai debole.

Rimedi. Mangiandosi seco in compagnia noci, mandorle, pere, & mele, e manco nociuo, non s'ha da vsar troppo, è pasto di dura digestione, & ricerca vn gagliardo stomaco, & si conuiene, a gioueni faticanti, & non a' vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit? & aquosum est.
Quod præsta? capre post? ouis. inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis & febribus, ora
Inficit & neruos, sed bene pectus alit.
Quando bibam? primũ quũ fugis ab vbere, somnus
Huic, moneo, & matus, mixtaq; mensa nocet.
Tot potis, vnum oro: cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet?

Latte. *Nomi*. Lat. *Lac*. Ital. *Latte*.

Qualità. E humido nel secondo grado, & quanto al caldo è temperato; è composto di tre sostanze, l'vna acquosa, detta siero, che è freddo, & humido, nitroso, & solutiuo; la seconda è grossa detta butiro, & è temperata; la terza è grossa, della quale si fa il cascio, & questa è grossa, viscosa, & flemmatica.

Scelta. Il più pregiato latte è l'humano, il secondo il bouino, il terzo è il pecorino, il quarto è il caprino, & l'vltimo è il bufalino.

Gio-

Giouamenti. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina, nutrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendone alla quantità di tre oncie, con vn poco di zuccaro dentro, & poi non si mangi nulla; & non si beua, non si moua, & non si dorma, finche non sia digerito.

Nocumenti. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra, a gli opilati, a i dēti, & alle gēgiue.

Rimedi. E manco nociuo se auanti che si beua vi si punga dentro vn poco di sale, o zuccaro, o mele, accioche nello stomaco non si cō geli, & si pigli a digiuno. E buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi. Condi-tura.

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, vires gerit atque butiri
Flos lactis, capiti, ventriculoq; nocet.

Nomi. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bollito vn poco.* Capi di late.

Qualità. Sono caldi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I buoni sono i freschissimi, et fatti a fuoco lento, quando si leuan dalla massa del latte.

Giouamenti. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al gusto, et leuano l'asprezza, et siccità dello stomaco.

Nocumenti. Tardi si digeriscono, anzi sopra nuotano a gli altri cibi, sono di grosso nutrimento, et facilmente fanno vapori che ascendono alla testa.

Rimedi. Sono manco nociui, se si mangiano in poca quantità, et si mangino con zuccaro, o mele dopò pasto. E pasto più da gioueni, et colerici, che da vecchi, perche ricercan lo stomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci.
Atque sitim sedans praua alimenta parit.

Gioncata.

Nomi. Lat. *Gioncata, da i gionchi, ne i quali si conserua*.

Qualità. E fredda nel secondo grado, et humida temperatamente.

Scelta. La buona è quella, che è di latte alquale non sia stato leuato il butiro, che sia fresca, et di ottimo pascolo.

Giouamenti. Smorza la sete, et l'ardor del-

lo

lo ſtomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

Nocumenti. Riſtringe il petto, & perche manda vapori al capo fà tal hora ſoffocatione, & ſincope, & come ogni latte quagliato, & congelato, ſubito mangiato ſi putrefà, & ſe dopò paſto ſi prende, fà diſcendere a baſſo tutto il rimanente del cibo indigeſto, & crudo; ſi digeriſce con difficoltà, & biſogna hauer gagliardo ſtomaco; genera vn nutrimento groſſo, che fà venir la pietra, fà venir la lienteria, & è cibo da vſarſi ne i tempi molto caldi, & è più conforme a i gioueni, & a i colerici, che a i vecchi. Pietra.

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo paſto.

RICOTTA.

Ventriculo, neruisque recens inimica Recotta eſt,
Conciliat ſomnos, ſedat & eſa ſitim.

Nomi. Lat. *Recotta*. Ital. *Ricotta*. Ricotta.

Qualità. E fredda, & fecca nel primo grado.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, & freſca.

Giouamenti. Giona à gli huomini di calda compleſſione, conferiſce a chi hà il fluſſo di humori colerici, ſmorza la ſete, & l'ardor della collera, & prouoca il ſonno.

No-

Nocumenti. Nuoce allo ſtomaco, maſſime
Ricotta ſalata. frigido, & indeboliſce i nerui; & la ſalata è peggior della freſca, perche dà cattiuiſſimo nutrimento, fà venir ſete, reſtringe il ventre,
Renelle. genera ventoſità, accreſce la renella, & la pietra nelle reni, & ne i vaſi orinarij; difficilmente ſi digeriſce.

Rimedi. È manco nociua mangiandola molto freſca, & calda in vltima menſa, con molto zuccaro, & in poca quantità; ſon buone per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che faticano aſſai, & ſe ne può mangiare d'ogni tempo; ſe ne caua il butiro, come ſi è detto nel ca-
Fiorita. pitolo del Butiro, la fiorita è migliore aſſai.

AVERTIMENTI NE GLI VCCELLI.

Differẽze &c. LE differenze della natura de gli vccelli ſi diſcernono dal tempo, dall'età, dal vitto, dal luoco, & dall'aria, & dall'eſſer caſtrati. Biſogna dunque conſiderare il

Tempo *Tempo*. Perche nel tẽpo, che vanno in amore, tanto i domeſtici quanto i ſaluatichi, ſono poco atti a i cibi, percioche ſi eſtenuano per la fatica, & per la ſollecitudine non mangiano, il che manifeſto appare ne i domeſtichi, che le galline l'inuerno, che vanno in amore ſi ingraſſano aſſai, ſi fan tenere; altri vccelli poi

ſono

sono megliori la state, nel qual tempo mangiano le biade; altri l'autunno, perche mangiano vue, fichi, pomi, bacche, & altre cose simili; altri hanno più grata l inuerno, come le merle, i tordi, l'oche siluestre, le grue, e tutti li vccelli acquatici.

Vitto. Perche altri si nutriscono di carne, come sono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'vgne adunche, che non sono ricceuute ne' cibi; altri mangiano i vermicelli; & molti viuono di biade, come palumbi, i piccioni, le tortore, & altri simili; & in somma altri nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne' laghi, & altri nel mare, & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe; & è da sapere, che oltre a ciò le carni de gli vccelli siluestri, sempre hanno il sapore di quelle cose, delle quali si pascono, come di formiche, di vermi, di pesci, di loto, & di fango. Vitto.

Luoco. Sempre gli vccelli montani si preferiscono a i campestri, & a quelli delli stagni, paludi, ò laghi, che per la varietà de i luoghi, si variano ancora le carni nell'esser secche, & vuote d'escrementi, facili à digerire, ouero humide, escrementitie, & difficili a digerire: oltre a ciò più soaue, & più vtile si fà l'animal castrandolo, come appariscе ne i capponi. Luoco.

Età. Perche la carne de gli vccelli gioueni, sempre è megliori di quella de' vecchi, laqua- Età.

le

le è dura, secca, fibrosa, difficile a digerire, & di pochissimo nutrimento. Ma veniamo hora alle carni d'vccelli particolari, che vengono in vso de' cibi.

ANITRA.

Tota tibi apponatur Anas, sed pectore tantum,
Et cervice sapit, cætera redde coquo.

Anitra. *Nomi.* Lat. *Anas.* Ital. *Anitra.*

Qualità. E calda, & humida nel secondo grado.

Scelta. La buona è la giouene, grassa, & frolla, & la saluatica.

Giouamenti. La anitra è più calda di tutti gli vccelli domestici, le sue ale, & il fegato son molto lodati, perche danno presto, & buon nutrimento; quando è grassa, ingrassa, & molto nutrisce, fà buon colore, & rischiara la voce, accresce lo sperma, accende la libidine, & caccia la ventosità, dà fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatissimo, e molto sano, e sana i flussi hepatici. E molto lodato il petto dell'anitra, e la ceruice ancora.

Nocumenti. E di dura digestione, & di grosso nutrimento. A quei che sono di calda complessione accende la febre, & gl'infiamma, oltre che questa carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Rimedi. Sono manco nociue le saluatiche,

&

& le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al sereno, poi si mangino arrostite piene d'herbe odorifere, & specie. Le vecchie son pessime, massime quelle che stanno nelle città, che si nutriscono di fango & di sporcitie. Le migliori son quelle che stanno all'aere libero, all'acque correnti, che son più grate al palato, di meglior nutrimento, le inssalate, & vecchie si lascino a Giudei, che le mangiano di continuo, onde non è marauiglia se diuentano per il più malenconici, & hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi frigidi, a quei c'hanno lo stomaco molto caldo, e che fanno molto essercitio.

Cotture.

Giudei.

BECCAFICHO.

Et capiti, & stomacho, & ventri Ficedula pingui
Vtilis, ac febri noxia semper erit.
Si sapit, & calida arescit Ficedula, quæris
Cur piper? vt melius si bibis inde coquas.

Nomi. Lat. *Ficedula*. Ital. *Beccaficho, perche mangia i fichi, del qual disse il Poeta,*

Beccaficho.

Cum me ficus alat, cum pascar dulcibus vuis,
Cur potius nomen non dedit vua mihi?

Questo nome l'hanno solamente l'autunno, mentre mangiano i fichi, & ne gl'altri tempi si chiamano Melancorifi, perche hanno negra la cima della testa, onde si legge quel verso,

Suque

Suque Melancoriphus quod mihi fuscus apex.

Qualità. Sono i beccaficchi calidi, & humidi nel primo grado.

Scelta. I migliori sono i grassi nel tẽpo che si nutriscono di fichi & dell'vua, ben maturi.

Giouamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto stimati, perche sono al gusto delicati, si digeriscono facilmente, & nutriscono valorosamente. Danno ottimo nutrimento, non grauano lo stomaco, anzi lo confortano, lo ristorano, & lo fortificano, risuegliano l'appetito, massime a i conualescenti, sono cordiali, generano spiriti vitali, per questo fanno stare allegri quelli che li mangiano.

Conualescẽti.

Nocumenti. Non son buoni a i febricitanti, perche facilmente per la gentil sostanza loro si conuertono in quelli humori putridi, che ritrouano nello stomaco.

Febricitanti.

Rimedi. Si cuocono i beccafichi grassi, con fette sottili di lardo, & frondi di saluia, ouero si cuocano in becchieri larghi senza piedi, mettendo prima vn strato di fior di lardo, mescolato con sale, & fior di finocchio, & sopraponendo i beccafichi ben netti, gittandoli sopra della mistura medesima, & poi coperto di bicchiero con carta bianca bagnata, si metta sopra la cenere calda, & si cuocano; ouero si rinuoltino con la medesima mistura nelle pampine, & si cuocano sotto la cenere.

Cottura.

CAP-

CAPPONE.

Sit Puer aut falso Cibeles pro nomine pœnas
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic bene pinguis eris, sic iam dormire licebit,
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Nomi. Lat. *Capus.* Ital. *Cappone, & Gallo castrato.* Cappone.

Qualità. E il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il migliore è il giouane, grasso, ben pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà migliore nutrimento, che tutti gl'altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, p- che genera perfetto sangue, & agguaglia tutti li humori, fà buon ceruello, eccita l'appetito, si conuiene a tutte le complessioni, gioua alla vista, fortifica il calor naturale, ma non bi Vista. sogna che sia troppo grasso.

Nocumenti. Nuoce alle persone ociose il mangiarne molto, per la gran copia di sangue che genera, & per questo fà venir le podagre, Poda- alqual male sono i capponi medesimi sotto- gre. posti.

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, & fare molto essercitio; è buono a tutti i tempi, a tutte le etadi, & a tutte le complessioni, & per questo da molti vien detto quapone.

CO-

COLOMBI.

Cellaris mihi sint conuiuia prima Columbæ.
Cum fugit hæc nidos ausa volare suos.
Tunc calidi humentisque cibi est faciliusque culinæ
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labrusca tamen dum sirius ardet,
Et repleant calidos acria poma veteros.

Colombi. Piccioni.

Nomi. Lat. *Colombi.* Ital. *Piccioni.*

Qualità. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più calidi, & manco humidi.

Scelta. Quei che stanno in colombaia, & nelle torri sono i migliori di tutti, massime quando escono de' nidi, & cominciano a buscarsi da mangiare, & sono ben grassi.

Piccioni casalenghi. Piccioni di torri.

Giouamenti. I piccioni così i casalenghi, come quei delle torri danno buon nutrimento, generano buon sangue, conferiscono a i vecchi & a i flemmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescon il calore a i debili, aiutan venere, purgano le reni, & facilmente si digeriscono. Vsandoli al tempo della peste saluano dalla contagione, pur che non si mangi altra carne. I seluaggi son molto laudati nelle passioni delle gionture, & conferiscono alla vista, che è debole per mancamento de spiriti visiui, & giouano al tremore di tutto il corpo, & accrescon le forze.

Vista.

No-

Nocumenti. Offendono le complessioni calide, accendono il sangue, onde non si conuengono a febricitanti. Grauano la testa, & specialmente le teste loro, & infiammano il sangue, & molto maggiormente ciò fanno i siluestri, iquali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan venir la febre. Piccioni casalenghi.

Rimedi. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso, stufati con agresta, prugne, guisciole, ò con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i vecchi, & per i flemmatici.

FAGIANO.

Phasida iã vehat Argos auem, quassata retardat,
Debuerat primo discubuisse thoro.
Illa leuis stomacho est, suaues imitata tepores,
Non volet in mensas rustica turba tuas.
Vix sicca est, Volucrũ primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit Regius ante puer.

Nomi. Lat. *Phasianus*. Ital. *Fagiano, & fasano, perche fasano; chiamasi cosi da Phase fiume di Colchi, perche iui è gran moltitudine di questi vccelli*. Fagiano.

Qualità. E la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della perdice, & del cappone.

Scelta. I meglior fagiani ſono i gioueni, graſſi, & preſi in caccia.

Giouamenti. La ſua carne è temperata, alla natura humana cõuenientiſſima, & è cibo da Principi, & gran Signori, conforta, & corrobora lo ſtomaco, è di gran nutrimento, ingraſſa, & i macilenti, & eſtenuati cõ queſto cibo, ſubito ſi rifanno, et coſi gli ethici, et tiſici, et conualeſcenti, accreſce, et vigora tutte le virtù, et da queſto cibo non ſi genera ſouerchia humidità; la carne del fagiano in ſomma è miglior di quella de' polli, perche è più ſecca p l aria, per il nutrimento, et per l'eſſercitio maggior che fà.

Nocumenti. Il ſouerchio vſo de i fagiani, fa uenir le podagre; ma perche i fagiani non dan ſolido nutrimento, ma generano ſangue ſottile, per queſto non è cibo conueniente a contadini nè a quelli, che s'affaticano aſſai, che a queſti ſi conuengono cibi groſſi, et uiſcoſi.

Podagre.

Rimedi. Biſogna mangiarne moderatamente, e farne parte a' Medici; è buono il fagiano l'autunno, et l'inuerno per tutte l'etadi et cõ pleſſioni delicate.

GALLINE.

Eſt Gallina cibus nulli bonitate ſecunda,
Si Veſpertinus ſubito te oppreſſerit hoſpes.

Nec

Nec gallina, mallum, respondet dura palato,
Doctus eris viuam musto mersare falerno
Hæc teneram faciet.

Nomi. Lat. *Gallina*. Ital. *Gallina*. Gallina

Qualità. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Scelta. La negra è la megliore con la cresta eleuata, et doppia, col pizzo rosso, et sia grassa, et giouene, et che nõ habbia ancora fatto oua, et le saluatiche son le migliori. Gallina negra. Galline saluatiche.

Giouamenti. Dà al corpo humano gran nutrimento, facilmente si digerisce; quando è frolla genera buon sangue, et essendo carne temperata, non si conuerte in collera, nè in flemma, ma genera buon sangue, et restaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la voce, et ha mirabil proprietà nel temperar le complessioni humane, et il medesimo fanno li pollastri, che non habbino cominciato a cãtare, ne a montar le galline, che i lor testicoli son di nutrimento grandissimo, et quando son grossi facilmente si digeriscono, et si conuengono in ogni tempo, et in ogni età, massi me la state i pollastri cotti con agresta.

Nocumenti. Le galline vecchie difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Bisogna frollarle, ilche si fa presto affocandole viue col vino, facendo bollir con loro vn rametto di fico, o vna noce dentro.

GALLO.

Est vigil excubitor Gallus, Timuere leones.
Quem Lybici, huic ſicca eſt, & male grata caro.
Maxima teſticulis poſitis tibi gloria Galle,
Somno, aluo, Veneri gratus eſt, & Cybeli.

Gallo. *Nomi.* Lat. *Gallus.* Ital. *Gallo.*

Qualità. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più ſecca, & è nitroſa.

Scelta. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

Giouamenti. Sono vtili più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuuto diſſolue le ventoſità, & gioua a quei che patiſcono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il ſonno.

Nocumenti. Ha carne dura, & difficile a concuocerſi.

Rimedi. Biſogna frollarli bene.

GALLO D'INDIA.

Galli Africani impinguant, gignuntq; podagras,
Illorum tamen eſt optima menſa caro.

Gallo d'India *Nomi.* Lat. *Gallus Africanus.* Ital. *Gallo d'India, ſe ben furon portati in Italia, non dall'India, ma dall'Africa, per cibo de' Prencipi.*

Qua-

Qualità. E caldo, & humido nel secondo grado.

Scelta. I meglior galli d'India sono i giouani, & quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

Giouamenti. Di sapore, & di bontà, & di nutrimento non cedono i polli d'India a' polli nostrani, anzi la lor carne è ottima, & candidissima, & supera tutte l'altre nell'esser grata al gusto, & nell'esser sana, percioche è più facile a digerirsi, di miglior nutrimento, et di minore superfluità, & genera ottimo sangue, purche sia ben frolla, & ben cotta arrostita, cotta in forno, o bene cotta a lesso, ristaura i deboli, & i conualescenti, accresce lo sperma, & inuita al coito.

Nocumenti. Nuoce a chi non si essercita, et fà venir catarri, et podagre. Podagre.

Rimedi. Bisogna mangiarne di rado, et in poca quantità, et arrostito con specie.

LODOLA.

Ignea si Galeata mihi est præpinquis Aluada,
Sit breuior, ne sit cœna molesta mihi:
Durior aluus erit, sed ius dabit ilia soluens,
Sit male quod nocuit, sponte iuuare solet.

Nomi. Latin. *Aluada*, & *Galerita*. Ital. *La maggior si chiama Calandra, che ha il capello* Calandra. Lodola

in testa, & la minore Lodola, senza cresta, & picciola.

Qualità. Sono calide, & temperatamente humide.

Scelta. Le migliori sono le minori, massime quando son grasse.

Giouamenti. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in gran copia, & parimente l'inuerno, che sono grasse, danno buon nutrimento, eccitano arrostite l'appetito, facilmente si digeriscono, massime arrostite con saluia, & lardo, ò lesse cõ diuersi condimenti, ma bisogna che siano ben cotte, grasse, & gioueni, son buone l'autunno, & l'inuerno a tutte le complessioni, & la galerita lessa in brodo, giouano alli dolori colici, & al medesimo vale la sua cenere. Galleri ta.

Nocumenti. E questo vccello senza nocumento alcuno, eccetto che i vecchi difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Questi vccelli vecchi bisogna mangiarli ben conditi, & siano freschi. Pelati si conseruano nella farina.

MERLI.

Si mihi pinguis erit Merulus, tua gloria cedat
Turde, salutiferos vult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, fistitis ambo,
Tu grauior redolens ni tibi bacca fauet.

Si tamen aucupijs, laqueo uel rete latenti,
Falletis, inde mihi non minus ipse places.

Nomi. Lat. *Merulus, & Merula.* Ital. *Merlo,* Merli. *& Merla.*

Qualità. Sono i merli, & le merle calde, & secchi nel principio del secondo grado, come i tordi.

Scelta. Li migliori sono i grassi, & presi ne i tempi molto freddi.

Giouamenti. Tanto i bianchi, come i negri, nutriscono assai, quando son gioueni, & grassi, molti stimano che la lor carne sia migliore di quella de i tordi, ma s'ingannano manifestamente, percioche quella de i tordi è più soaue, anzi non mancano di quelli, che hanno in odio i merli, perche si nutriscono di vermi, & di locuste. Tordi.

Nocumenti. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, massime quando son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicranea, & frenesia.

Rimedi. Sono manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemolo, & altre herbe aperitiue.

OCHA.

Anser. Anasq; tibi sit plena domestica succo,
Si validi es stomachi, rustica dura nimis.

Anseribus magis ardet Anas, præstantior alis,
Est cibus, hæ prosunt uocibus, & uentri.

Ocha. Paperi. *Nomi.* Lat. *Anser.* Ital. *Ocha, & Papero.*

Qualità. E caldo nel primo grado, & humida nel secondo; i paperi son più calidi, & humidi.

Scelta. I paperi son li migliori, ma grassi, alleuati alla campagna, & vicino all'acque, le meglior parti son il fegato, & l'ale.

Giouamenti. La carne dell'oche giouani dà buon nutrimento, & ingrassa quei che sono magri, & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, & è di ottimo nutrimento; la palma de' piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo sono al gusto gratissime; la carne dell'oche, accresce lo sperma, accende la libidine, & fa la voce più acuta, & più chiara, sono l'oche vtili per molti rispetti, cioè per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

Nocumenti. E la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è più calda che quella de i colombi, & per questo non si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche vecchie, che de i paperi è manco nociua: gli Hebrei. Hebrei ne mangiano assai, & però son malenconici, & scoloriti.

Rimedi. Si leua il nocumento delle vecchie, les-

leſſandole bene, & i gioueni arroſtendoli con herbe odorate, & ſpecie; l'oche ſilueſtri ſono megliori delle domeſtiche, ſi cõuengono l'inuerno, a quei ch'hanno lo ſtomaco molto gagliardo, & che fanno molto eſercitio, onde a vecchi non ſono molto conuenienti, maſſime la ſtate.

OVA.

Ouum alit, & recreat, coitumq; & ſemẽ adauget,
Semper nata modo, ſi ſapit, oua bibe.
Humida ſunt celeriſq; cibi, flammæq; tepentis,
At durata, time, nec diuturna vores.
Mollia pectus alunt, tuſſim ſedantia, raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc ſtomachũ mulcent, renes, iecur optima ventri,
Veſſicam mira ſedulitate fouent.
Sunt bona. ſed facile, & ſubito tamẽ oua putreſcũt,
Sic nihil ex omni parte iuuare poteſt.

Nomi. Lat. *Oua.* Ital. *Oua.* Oua.

Qualità. Son calide, & humide temperatamente, perche il bianco è freddo, & il roſſo è caldo, & tutti due hanno dell'humido.

Scelta. Quelle delle galline graſſe, paſcinte di grano, & che sõ calcate da'galli, & nate freſche ſono le megliori, & dopò quelle de' giani, ma q̃lle dell'oche, & dell'anatre ſono cattiue, perche hanno graue odore & difficilmente ſi digeriſcono, & per queſto ſi elegga-

no

Oua buone. no di galline gioueni, & siano piccole, & lunghe, & fresche, piccole, perche vengono da animale giouene, & grasso, lunghe, perche dimostrano la fortezza del calore, & per questo, a questo proposito si dice questo distico,

Regula Doctorum debet pro lege teneri,
Quod bona sint oua, paruula, longa, noua.

Giouamenti. Nutriscono molto, & presto prouocano il sonno, onde son molto conuenienti a i uecchi, & a i conualescēti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano a tisici, allargano il petto, rischiaran la uoce, massime le sorbili, & le tremule, beuute cō un granello di sale, quelle che si chiamano sperdute, sono megliori mangiate con sale, & cō specie, & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibisce la esalatione de' lor vapori, le dure difficilmente si digeriscono, ma di tutte le fritte son più difficili.

Nocumenti. Tardano la digestione, se appresso loro si mangiano subito altri cibi, si cōuertono facilmente in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, le dure son difficili a digerire, & fanno venir le lentigini nella faccia.

Rimedi. Si mangiano le fresche, & si mangi solamente il rosso, & tra l'oua & altri cibi si ponga qualche interuallo di tempo, & non si mangino mai col pesce.

PAS-

PASSERI.

Ardet, & eſt mollis Paſſer, duriſſimus aluo,
Si vis eſſe ſalax, hic cerebella dabit.
Cur neget? huic ſubitam ſunt adducentia mortem
I, Venus hinc, ſolas ni modo perdis aues.

Nomi. Lat. *Paſſer.* Ital. *Paſſero.* Paſſere.

Qualità. E più calido di tutti gl'altri vccelli, & è la ſua carne ſecca, & però eſſendo calidiſſimo, è tanto luſſurioſo, & per queſto non finiſcono l'anno i paſſeri.

Scelta. Si eleggano i paſſerotti nati nelle torri, o ne i monti, nel tempo dell'autunno, che ſi paſcono di vue, & grani, & ſono più graſſi, & acquiſtano buon ſucco, nè ſono tanto luſſurioſi; il paſſer ſolitario è migliore.

Giouamenti. I paſſerotti danno buon nutrimento, & aiutano il coito, il paſſero croclo- Paſſero troclo-
ditide ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, & della veſſica. ditide.

Nocumenti. Sono i paſſeri ingrati al guſto per la troppo ſiccità loro, difficilmente ſi digeriſcono, infiammano, & generano cattiuo nutrimento, cioè colerico, & malenconico, & eccitano la libidine.

Rimedi. Biſogna mangiarne in poca quantità, & le femine, & i paſſerotti, & l'autunno, che ſono nutriti d'vua, & di grani.

PA-

PAVONE.

Cui bene seruatæ nocuit custodia vaccæ,
Ignea cui flamma est, cui caro lenta putret,
Qui licet obstetet, sitq; in regalibus ingens
Delicium, pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, Pauonem, hortensius edit,
Sic auis meruit, dira salaxq; Venus.

Pauone

Nomi. Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

Qualità. È caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

Scelta. Il meglione è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

Giouamenti. Nutrisce assai, massime q̃i c'hanno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

Nocumenti. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dan cattiuo nutrimento, nuocendo a chi viue in continuo otio. Sono questi animali dannosi a gli horti, & a i tetti.

Pauoni dãnosi.

Rimedi. Si mangiano i gioueni, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo, cõ vn gran peso a i piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libido.
Pernicet, Aucupium ni modo fallat auis.

Gra-

Grata tepescenti stomachum siccata liquore,
Cor tumidumq; potest prima fouere iecur.
Si timet excelsos cum sit leuis illa, volatus,
Palladia casus seruat ab arce suos.

Nomi. Lat. *Perdix*, Ital. *Perdice*, & *Starna montana, che ha il becco rosso.* Perdice

Qualità. È calda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Il migliore è il giouene, & maschio, chiamato Pernicone.

Giouamenti. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca la humidità dello stomaco, & conferisce a' cõualescenti; è ottima, & lodata più della gallina; accresce il coito, & non lascia far corruttione nello stomaco; conferisce mirabilmente a quei c'hanno il mal Francese, il fegato gioua al mal caduco, mangiato vn'anno continuo; hauendo però la licentia da chi si conuiene. Mal Francese.

Nocumenti. Le vecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore; nuocono a i malenconici, & restringon il corpo.

Rimedi. Non si mangino se non giouinette, & le vecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STARNA.

Externa est volucris quæ vulgo Starna vocatur,
Cit Venerem, huic cædit Gallica dira lues.

No-

Starna. *Nomi.* Lat. *Externa.* Ital. *Starna.*

Qualità. E la sua carne temperata.

Scelta. Le migliori son le giouani, & le frolle al sereno.

Giouamenti. E la sua carne simile a quella della pnice, di buõ nutrimẽto, & dicono che guarisce il mal Francese, seguitãdo per vn'anno mãgiar'ogni dì vna starna, & nõ altro, hauẽdone però debita licẽza da chi si conuiene.

Mal Frãcese.

Nocumenti. Le vecchie sõ difficili a digerire, & generano cattiuo, e maléconico humore.

Rimedi. Si mangino le giouani, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lumbo,
Siue Coturnices, siue vocas Qualeas.
Sensibus hæc mala sunt, tenebrisq; replentia fuscis,
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen vlla tuos circumuolitauerit orbes,
Cœna tibi non sit, sed leue prandiolum.

Quaglia. *Nomi.* Lat. *Coturnix.* Ital. *Quaglia.*

Qualità. E calda nel primo, & humida nel secondo grado.

Scelta. Si eleggano quelle, che sian nudrite ĩ luoghi doue nõ sia l'elleboro, che sia p̃sa da vccelli di rapina, e che sia grassa, & ben frolla.

Giouamenti. Gioua a malenconici, che cõ la loro humidità tẽperano la siccità di q̃llo humore,

more, son di grã nutrimẽto, & grate al gusto.

Nocumenti. Si corrõpono facilmẽte, & preparano i corpi alle febri, & generano tremore, & spasmo, & mal caduco, secõdo alcuni, p che q̃sto vccello patisce di questo male quantunque molti dicano, che q̃sto non s'intende delle quaglie, ma d'vn'altro vccello maggiore. In somma nõ bisogna vsarle troppo spesso pche generano escremẽti vitiosi, & prontissimi a putrefarsi, & q̃lle grasse rilassano lo stomaco, & fanno perdere l'appetito, se adũque alcuno vorrà mangiarne, elegga le quaglie gioueni, & ben carnose, ma nõ troppo grasse. Mal caduco.

Rimedi. Con l'aceto, & col coriandro se gli leua la malignità loro. Bisogna mangiarne di rado, & l'autunno, quãdo hanno il gozzo pieno di grano, oueramente si nutriscono in casa; non si conuẽgono a vecchi, nè a flẽmatici; l'autunno son manco nociue, come s'è detto, che in altra stagion dell'anno, & si deuono arrostir con diligenza, ne si deuono condir con lardo, ma con altro grasso, come di vitella, o simile, la state nõ si mangino, che allhora son molto estenuate, e nutriscono i lor figliuoli, & per questo accendono facilmente le febri, & fanno ricadere i conualescenti. Conualescẽti.

STORNO.

Sturne peregrinas mendices aridus vuas,

So-

Socratici cæna nolumus esse tua.

Storno. *Nomi.* Lat. *Sturnus.* Ital. *Storno.*

Qualità. E caldo, & secco, ma quando è grasso è humido.

Scelta. Si eleggano i gioueni, & i grassi al tẽpo dell'vua.

Giouamenti. Giouano gli storni, quando sono ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Nocumenti. Quando son magri difficilmente si digeriscono, & generano humori malenconici fuor dell'autunno; sono cattiuo cibo,

Cicuta. perche si pascono di cicuta, ch'è a noi pernicioso veleno.

Rimedi. Non si mangino se non al tẽpo dell'ua, laquale è dalli storni marauigliosamente bramata, e subito presi si tagli loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima Sues.

Tordi. *Nomi.* Lat. *Turdus.* Ital. *Tordo.*

Qualità. Sono caldi, & secchi nel principio del secondo grado.

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, e di mortella; la lor carne è di buõ sapore, & al gusto gratissima, massime arrostiti,

grassi

grassi subito, che son senza cauar loro gli intestini, vn cibo laudatissimo.

Giouamenti. Danno, se bene non molto, almeno buon nutrimento, che facilmente si digeriscono, & non sono ventosi, massime i mõtani; sono molto conuenienti a i deboli, & a i cõualescẽti, percioche fanno buon sangue, & presto si digeriscono, massime quelli grassi.

Nocumenti. I vecchi, & i magri difficilmẽte si digeriscono, generano humori malenconici, massime quei che han la carne nera, & nuocono a coloro che patiscono emicrania, & frenesia. Emicrania.

Rimedi. Si mangino i grassi, giouani, & freschi, arrostiti con saluia, & lardo, oueramẽte si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello vua passa, & altre herbe aperitiue; son buoni ne' tempi freddi, in ogni età, & complessione, eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i vecchi, & macilenti, & i negri.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit vidua hæc consortia cuncta,
Perpetuo gemit, arentique immurmurat vlmo
Non mandenda recens, sistit, uentremq; fluentẽ
Comprimit, adstringit, dissentericisque medetur.
Postremus meliorq; cibus, stomachoq; salubris.

Nomi. Lat. *Turtur.* Ital. *Tortore.*

Qualità. Sono calide & secche nel secondo grado.

Scelta. Le meglioli son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, accioche acquistino vn poco di humidità.

Giouamenti. Danno ottimo nutrimento, son di buon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno; si danno vtilmente arrostite con garofani, & succo di aranci, ne i flussi, & nella dissenteria.

Nocumenti. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i malenconici, perche la lor carne ha in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

Rimedi. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni di cibi humidi, & si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone ne i tempi freddi, per i vecchi, & per i flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

GLi altri vccelli minuti di monti son megliori di quei, che stãno in luochi piani, in stagni, paludi, & luochi acquosi, & campestri, percioche quei che stanno ne i monti sono più calidi, & più secchi, & di manco superfluità onde generano sangue sottile, facilmẽte

te si digeriscono, & se saranno grassi, daranno laudabil nutrimento, & molto vtile a i conualescenti, & a certi infermi; & all'incontro, q̃lli vccelletti, che viuono nell'acque, difficilmẽte si digeriscono, danno grosso nutrimento, perciochè hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli vccelli; resta hora, che veniamo a i pesci.

AVERTIMENTI NE I PESCI.

I Pesci rispetto alle carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, & pieno di superfluità, i marini sono di maggior nutrimento, che gli altri, & i fassatili sono migliori, sono difficili a digerire, & i segni della indigestion loro, sono la sete, essendo che tutti generano sete, dimorando lungamente nello stomaco, alcuna volta si corrompono. Circa i pesci adunque si seruino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Non bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di pesci, ma se ne deue mangiare minor quantità, che non si fa delle carni.

III. Non è da vsare molto nè spesso i pesci, & quando si vsano si mangiano conditi con aniso, finocchio, & spetie, per disseccare in

qualche modo l'humidità loro.

IIII. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, ò fatica, perche allhora si corrompono facilmente, nè bisogna mangiarli dopò gli altri cibi, chi ha lo stomaco debole, ò ripieno di mali humori, nessuna sorte di pesci usi, e per questo si deuono dare a i conualescenti, & vecchi, perche più tosto sminuiscano il calor loro, che l'accrescano.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, così i pesci, & il late, o lattici nij, perchè causano molte cattiue infirmità, nè men si conuengono con l'oua.

VI. I pesci grossi, & viscosi insalati alquanto, sono megliori de i freschi, & manco nociui, ma non siano troppo salati, percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquoso, mollificano i nerui, e non si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, o vn poco salati non sono tanto humidi, & per questo sono megliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

VII. E ancora d'auertire, che quanto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda, tanto più prestanti sono i pesci in essa nutriti.

VIII. I pesci maritimi sono megliori di quei dell'acque dolci, pche sono più calidi, & per la salsedine dell'acqua, manco humidi. Il

nu-

nutrimẽto loro è più propinquo delle carni.

IX. Fra i pesci maritimi, & fluuiatili, sono più laudabili quelli, che stanno in luoghi petrosi, da poi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie; ma sono cattiui quei pesci che viuono nel fango, nelli stagni, & nell acque ferme.

X. Tutti i pesci tanto marini, quanto fluuiatili, li megliori son quelli, che nõ sono molto grandi, & che non hanno carne dura, nè secca, & ne i quali non è grassezza, non mucillagine, nè sapore, ò odore cattiuo, non viscosi, ma fragibili, nõ presti a corromperssi, ma che si mantengano assai, & che non habitino in stagni, o in luoghi sordidi, & che habbino molte squame, & molte spine.

XI. Sono i pesci frigidi, & humidi, & p questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantunque moltiplichino il late, & lo sperma, & siano a collerici conuenientissimi.

XII. La megliore cottura, & preparatione de' pesci, è arrostirli sopra i carboni, o sopra la graticola; il lessarle, è il secondo modo; il friggerli, è il più cattiuo modo, massime per quelli c hanno lo stomaco debole. Gli arrosti adunq; sono megliori de' lessi, & i lessi megliori de' fritti; ma è da auertire, che i pesci arrostiti, non si deuono coprire, accioche possino esalare i lor vapori.

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulũ minime eſt Anguilla ſalubre,
Huic lentoris enim copia, aluq; nimis:
Fit melior transfixa veru, moxq; ignibus aſſa,
Vt fit enim aridior, ſic mage grata gulæ.

Anguilla.

Nomi. Lat. *Anguilla.* Ital. *Anguilla.*

Qualità. E fredda nel primo grado, & humida nel ſecondo.

Scelta. S'eleggano quelle, che la primauera ſi prendono in mare arenoſo, & non fangoſo, & ſubito preſa ſia cotta. Quelle dell'acque chiare ſon le migliori, come quelle del lago di Bolſena.

Giouamenti. E di delicatiſſimo ſapore, dà buon nutrimento, & ſalata conſeruaſi lungamente, & diuiene ottima per gli ſtomachi flemmatici.

Nocumenti. Mangiandone troppo offende lo ſtomaco, difficilmẽte ſi digeriſce, che la ſua carne è viſcoſa, vſandone troppo ſpeſſo, & in troppa quantità genera la pietra nelle reni, & nella veſſica, fà venir la podagra, & i dolori artetici, offende tutte le viſcere, & principalmente nuoce alla teſta, maſſime quelle che naſcono nell'acque torbide; le ſalate nuocono a' malenconici, percioche accreſcono quell'humore; & in ſomma chi mangia troppo anguille ſi mette a pericolo della vita.

Anguille periculoſe.

Ri-

Rimedi. Sono manco nociue quelle che scorticate fresche, & suentrate, gittata via la testa, & la coda s'arrostiscano con alloro, spesso aspergendoui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe, & succo di aranci, & s'auertisca, che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis solida, & dura est, ægreque domatur
Coctura, succi sed tamen vsque boni est.
Si siet ergo semel stomachum virtute valentem.
Et calidum ventrem nacta potenter alet.

Nomi. Lat. *Acus.* Ital. *Agucchia.* Agucchia.
Qualità. È difficile a digerire.
Scelta. Quei piu grossi sono migliori.
Giouamenti. Sono di buono nutrimento, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.
Nocumenti. È la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.
Rimedi. Si mangiano fritti cõ agresta, o succo d'aranci ouer amente si mãgino salati, che cosi molti li mangiano crudi col pane.

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur
Sed nunc, hancque petunt, sepe probantq; coqui.

Cala-maro. *Nomi.* Lat. *Loglio.* Ital. *Calamaro, perche ha dentro del corpo vna vessica piena d'vn negro liquore, che pare inchiostro, ilquale quando ha paura esce fuori, come auiene a gli huomini timidi, che si muoue loro il corpo, & cosi intorbida l'acqua, & saluasi da i pescatori.*

Qualità. È frigido nel primo grado, et humido nel secondo.

Scelta. Il migliore è il piccollino, perche è più tenero, & più presto si digerisce, & che non sia preso in mari morti, & sia pregno.

Giouamenti. È delicatissimo al gusto, accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimēto.

Nocumenti. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

Rimedi. Si cuoprono di farina, & si friggono, & aspersi di succo d'aranci, si mangiano in ogni stagione, & in ogni età, pur che non siano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio si digeriscono cotti in acqua, & vino al pari, aggiuntoui olio, pepe, sale, & herbe odorifere, ma si cuocono col lor negro liquore, che senza esso son manco soaui.

CAPPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx efficte nomina vocis habet.

Est

Est autem durae carnis, ſiccaque nihilque.
Lenti in ea, aut modicum nil quoque fellis inest.
At vero gladio partes diſſectus in ambas.
Frigitur, & multo gratior eſſe ſolet.
Vtq; minus cuculi deſint, & in aëre, & vndis
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Nomi. Lat. *Cuculus, & Coccyx.* Ital. *Cappone.* Cappone.
Qualità. È frigido, & humido moderatamente.
Scelta. Il groſſo è migliore.
Giouamenti. È peſce molto ſano, & di gran nutrimenti.
Nocumenti. Hà carne dura, & difficile a digerire.
Rimedi. Fritto, & mangiato con ſucco d'aranci, ouero leſſo nell'acqua è più grato.

CARPIONE.

Carpios, Salmonem, & Truttam bonitate videtur
Ingeniti ſucci, & carne referre ſua.

Nomi. Lat. *Carpio.* Ital. *Carpione.* Carpione.
Qualità. È caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.
Scelta. I migliori ſono i freſchi.
Giouamenti. È nobiliſſimo tra tutti gl'altri peſci, & è tanta la gratia del ſuo ſapore, che a

veruno altro pesce è secondo; hà carne tenera, dà ottimo nutrimento, & in qualunque modo si mangia, o fritto, o arrostito, o lesso, sempre è soauissimo; portasi marinato per tutta Italia, & si conserua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

Condi-tura. *Nocumenti*. Non apporta danno, o nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile) presto corrompesi.

Rimedi. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore, poi si frigga nell'olio, poi si asperghi sopra aceto, nel quale sian bolliti garofani, pepe, canella, & zaffarano; è buono in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione.

CEFALO.

Tam Cephalus stupido sensu est, vt si caput abdat,
Ex omni corpus parte latere putet.
Cœno, & aquis viuit, cœni resipitque saporem
Coctus iudicio nec valet ille meo:
O Cephale, o Capito, sic namque vocabimus illum,
Cui caput, & magnum, sed sine mente caput.

Cefalo. *Nomi*. Lat. *Cephalus, & Capito*. Ital. *Cefalo*.

Qualità. E frigido nel primo grado, & humido nel secondo; delle sue oua salate si fanno le bottarghe.

Bottarghe.

Scelta.

Scelta. Il migliore è quello, che è preso in mare non fangoso, ma arenoso, & sassoso, & che il lito guardi a Settentrione, & non sia grauido, nè grasso troppo, che questi sono insipidi.

Giouamenti. E delicato al gusto, da buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo.

Nocumenti. Quando è d'acqua fangosa nuoce allo stomaco, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

Rimedi. I grossi si cuocano à lesso, o si facciano arrosto con l'origano; i piccioli si friggan, & si mangino con succo d'aranci, l'autunno, & l'inuerno. Cottura.

DENTALE.

Si quando Piscem mandis Συνόδοντα caueto,
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum sola distent ætate Synagris,
Et Synodon fiet hic maior, at ille minor.
Synagridos gemmis gemma Synodontidas ergo
Ante feres, aliqua si bonitate valent.

Nomi. Lat. *Synagris, & Dentices*. Ital. *Dentale*. Dentale.

Qualità. E caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il migliore è il grasso, & preso in Schiauonia, & acconciato in gelatina, come fanno

fanno gli Schiauoni, che li portano cotti con l'aceto, sale, & molto zafferano, & tagliati in pezzi ne fan gelatina.

Giouamenti. Nutrisce grandemente, ma se è molto grasso non nutrisce tanto, & meglio si digerisce, stringe il corpo, onde è conueniente nelle dissenterie.

Nocumenti. Tardi, & difficilmente si digerisce, aggraua lo stomaco debile, & però non si conuiene a vecchi, nè a flemmatici.

Rimedi. Si cuoca nell'acqua, con molto olio & sale, o vero arrostendolo, & bagnandolo spesso d'olio, & d'agresta, ouero facendone gelatina con aceto, & spetie, & zafferano, è cibo delicatissimo per i gioueni, & per i colerici l'inuerno.

Gelatina.

FRAGOLINO.

Non crassam, non viscosam laxam atque fluentem
Et duram carnem non Erythrinus habet,
Carnibus auratæ accedit, laudabilem sanguen
Procreat, an non dum sunt satis ista tibi.

Fragolino.

Nomi. Lat. *Erythrinus*. Ital. *Rubeli, & Fragolini, perche son di color rosso, simile alle fraghe: pesce di mare*.

Qualità. E temperato nelle qualità attiue, ma è humido nel primo grado.

Scelta.

Scelta. Il migliore è il freſcho, fritto, maſſime l'inuerno.

Giouamenti. Queſto è nobiliſſimo peſce, genera buon nutrimento, & è molto ſalutifero à chi l'vſa, perche ha la carne tenera, & ſaporita, & facile a digerirſi, & di molto nutrimento.

Nocumenti. Mangiandoſi in ſouerchia quantità nuoce à i vecchi, & a i flemmatici, eccita venere, putrefatto nel vino, & beuuto, fà venir a noia il vino, come l'anguilla ſoffocata- ui dentro, & beuuto poi il vino. Vino come ſi rende noioſo.

Rimedi. E più ſano cotto fritto, & condito con ſucco di aranci, & pepe, ouero arroſtito, mangiato caldo con ſucco di agreſto: è buono ancor leſſo condito con herbe odorate, maſsi me l'inuerno.

GRANCHIO.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluenta frequentat,
Humectatq; etiam corpora noſtra ſatis.
Si partes igitur ſolidæ ſunt febre prehenſæ,
Cuius quam magno eſt, hic ſatis auxilio.
Vi quadam, valet occulta, canis ictibus atris
Fert magnam quamuis ſit rabioſus opem.
Seu per ſe cinerem ſumas ſeu pane ſuillo,
Et thure immixtis, intrepido ore vo as.
Aethrion vrebat vinos, cineremque parabat,

Anti-

Antidotum uera cum ratione datum.
Arida uis illis, cum præscriptique uigorem
Acquirit, has quis opes neget esse Deum?

Granchio. *Nomi.* Lat. *Cancer.* Ital. *Granchio.*

Qualità. E frigido nel secondo grado, & humido nel primo.

Scelta. I migliori son quelli, che sono appresso i fiumi, ò altre acque dolci, & che sian presi di primauera, o d'autūno, a luna piena, e quei che son teneri.

Giouamenti. Gioua a tisici, perche è di gran nutrimento, moue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & conferisce a quei, che son morsi da cani rabbiosi, pigliando la sua cenere, e si seccano i granci nel forno, & si danno per quaranta giorni a chi è morso da can rabbioso, ma bisogna cauterizar con ferro il luogo offeso, & far pigliar della poluere della rosa canina; con aqua, o cō latte ingrassa, & per questo gioua a i consumati, & resiste alla colliquation de i membri con la tenacità sua, & sana l'vlcere del polmone.

Nocumenti. La sua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor grosso, & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità, & per questo è nociuo a i flemmatici.

Cottura. *Rimedi.* Si cuocano bene su la brascia viua, & poi si mangiano con pepe, & con aceto forte; è buono ne i tempi caldi per i gioueni, &

per

per i colerici, & per quei che hanno lo stomaco molto caldo.

GAMMARI.

Astacas & molli carne est, & denique suaui
Præditus, hincque ideo perfacile excoquitur.
In capite ipsius si quis lapis inueniatur.
Discito quod Renum comminuat lapidem.

Nomi. Lat. *Astacus.* Ital. *Gammaro.* Gāmari.

Qualità. Sono i gammari come i grāci, freddi nel secondo grado, & humidi nel primo.

Scelta. Quelli de' fiumi sono megliori di quelli marini.

Giouamenti. Giouano a gli ethici, & a i consunti, ingrassandoli, & con la lor tenace humidità resistono alla colliquatione de i membri solidi, & cō la frigidità al calore strano inuecchiato ne i membri, sono di grā nutrimento, & il lor brodo gioua a gl'asmatici.

Nocumenti. Generano humori flemmatici, & sono di difficile digestione.

Rimedi. Cuocendosi come i granci su la brascia viua, & poi mangiandosi con pepe, & con aceto, & meglio si digeriscono; sono buoni per i sanguigni, et per i colerici ne i tēpi caldi.

LACCIA.

Thrissa bonisatis est succi, cum pinguit: ori,

Nec

Nec stomacho ingratum, nec nociturum epulum
Scilicet ut patrias sedes, pontumq; reliquit,
Dulciq; innat aqua, nam satis illa placet.

Laccia. *Nomi*. Lat. *Thrissa*. Ital. *Laccia*.

Qualità. È fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La migliore è quella, che è presa in acque dolci & nō in mare, perche queste son aride, secche, & dure mà come entrano nei fiumi, subito diuentan grassissime, & al principio di Giugno tornano in mare a partorire. Quelle del Teuere pse di Maggio, ò di Aprile tēgono il principato, & siano piene di oua.

Giouamenti. È delicata al gusto, & dà molto nutrimento al corpo, prouoca il sonno, &
Quartana. ha in capo vna pietra che conferisce alla quartana.

Nocumenti. Nuoce quando è presa in mare, perche ha la carne dura, & secca, che difficilmente si digerisce, onde nuoce a coloro c'hanno lo stomaco debile, perche genera flemma.

Rimedi. Se si cuoce nell'acqua con aceto, & sale, & si mangia con sapore acetoso è migliore; ouero fatta arrosto, bagnata con aceto, & olio, col finocchio, saluia, o rosmarino; si conuiene a ogni età, & complessione, māgiata in poca quantità, di primauera, presa ne i fiumi, & piena d'oua.

LAM-

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lectoris habetq;
Nonnihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, siquidem æstiuis insuauor estur.
Temporibus, nam durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes vento illa secundo.
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Nomi. Lat. *Lampetra.* Ital. *Lampedra, & chiamasi cosi, perche semp. e stan lambendo le pietre.* Lãpreda.

Qualità. E calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La migliore è quella, che è presa ne i fiumi la primauera, che allhora è più grassa, & ha la spinal midolla più tenera.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

Nocimenti. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta, & ben condita, offende i podagrosi, & chi patisce difetti di nerui.

Rimedi. Si affoga dentro la maluasia. & gli si serra la bocca con noce moscata, et i buchi con garofani, et si cuoce in un tegame cõ nocciole, pane, olio, spetie, et maluasia; è buona d'ogni tempo, per ogni età, et complessione, eccetto che per i decrepiti, per quei che patiscono ne'nerui.

LVCCIO.

Lucius obſcuris vitam qui degit in vndis
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali ſucci eſt, qui ſtagna, lacuſq; frequẽtat,
At qui pura ſubit ſæpe fluenta valet.

Luccio. *Nomi.* Lat. *Lucius.* Ital. *Luccio.*

Qualità. E freddo, & humido nel ſecondo grado.

Scelta. Il migliore è quel di fiume, ouero di laghi non fangoſi, & deue eſſer grãde, freſco, & graſſo.

Giouamenti. Da il luccio molto nutrimento le ſue maſcelle abbruſciate, & ridotte in poluere, & beuute con vino al peſo di vna dramma, rompono la pietra.

Pietra.

Nocumenti. E di dura digeſtione, di cattiuo nutrimento, & aggraua lo ſtomaco, moltiplicando la flemma.

Rimedi. Cuocaſi a leſſo, inſieme con herbe odorate, & con olio, & poi mangiaſi cõ ſapor bianco, ouero ſi arroſta nella graticola con origano, & aceto; ſi conuiene l'inuerno a gioueni, & a' colerici; è paſto graue, ma quando è preſo in fiume, è più digeſtibile, e molto mã co nociuo.

LVMACA.

Cochlea, quæ ſalſus habitat communiter vndas,

Ven-

Ventriculo vtilis est, & cito ventre meat.
Vtilis, & stomacho quæ terras incolit, at quæ
Flumina amat, virus nescio quod resipit.
Cumque sient plures species, varicque vidende.
Plus alijs veniet, grata marina mihi.

Nomi. Lat. *Cochlea.* Ital. *Lumache.* Lumache.

Qualità. È fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La migliore è quella, che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da paludi, c'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, & coperchiata al tempo dell'inuerno; son buone ancora quelle delle vigne, ma molto migliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Giouamenti. Gioua allo stomaco, et è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisici, et smorza l'ardore della collera, et la sete, et prouoca il sonno; e ottima per gli ethici.

Nocumenti. Difficilmente si digerisce, et facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, o di renella. Tisici.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come menta, calamento, petrosello, et aglio, con olio, ma che sia molto ben cotto. Il meglior modo di mangiarle et lessarle prima, et poi frigerle, et mangiarle cõ la salsa; ouero lesse che sono, si metta dentro nel lor guscio vn poco di sacurea, o timo, et

poi si ricuocano sopra la brascia; la marina è migliore di tutte, & manco nociua, massime ne tempi freddi, & quando è ben purgata è buona per i gioueni, per i colerici, & per quei c'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, & aqua, fuluo simul auro vescitur vmbra
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more vidēda est
Firma, suo stomachum quæq; sapore iuuet.

Ombrina.

Nomi. Lat. *Vmbra.* Ital. *Ombrina.*

Qualità. È calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La migliore è la più grassa, & la più saporita; & tra tutte le parti solida più il ventre.

Giouamenti. Da buon nutrimento, facilmente si digerisce, tempera l'ardor del sangue, & dopò lo sturione è il più nobile, & il più saporito pesce, che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido, tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. È manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua, & nell'aceto, & poi mangiandosi col sapor biāco; ouero arrostita piena di garofani, mangiandola con olio, & agresto; è buona

na ne i giorni caniculari, per i gioueni, & per i colerici, ma nuoce alle persone otiose, a' vecchi, & a i flemmatici.

ORATA.

Pisciculis, sese & Conchis Aurata saginat,
Maxillaq; illos asperiore domat.
Carne autem media est, oriq; accommoda valde,
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Nomi. Lat. *Aurata.* Ital. *Orata.* Orata.

Qualità. Nel caldo è temperata, ma è secca nel primo grado.

Scelta. La migliore è quella, che è presa d'inuerno in alto male, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che son prese ne i mari di Leuante.

Giouamenti. Dà copioso, & buon nutrimento a chi la digerisce bene, & accresce il coito.

Nocumenti. È difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua, & olio con zafferano, specie, vua passa, & herbe odorate, ouero su la graticola, mangiandola con olio, & aceto marinata; è buona d'inuerno, nel qual tempo è più saporita; conferisce a i gioueni, & a i colerici, & a quei che molto si essercitano, & hanno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica naſcentes implent Conchilia Lunæ,
Sed non omne mare eſt generoſe fertile teſte.
Muricæ Baiano melior lucria peloris
Oſtrea Cireis Miſene oriuntur Echini
Pettinibus patilis iactans ſe molle Tarrentum.

Oſtrica. *Nomi.* Latin. *Oſtre.* Ital. *Oſtrica.*

Qualità. E calda nel primo grado, & humida nel ſecondo.

Scelta. La migliore è quella del lago Lucrino, maſſime preſa ne i meſi, che hanno R, & ſiano mangiate freſche.

Giouamenti. Riſueglia l'appetito, accreſce il coito, & muoue il corpo.

Nocumenti. E difficile a digerire, accreſce la flemma, & fa opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & ſucco di aranci, dopò ch'è cotta ſu la braſcia, che non ſi deue leſſare, ſi conuiene ne i tempi freddi a i gioueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo ſtomaco molto gagliardo.

RANOCHIE.

Ranarum alba caro, ſed ſemper durior eſa,
Ipſa recens infuſa tamen non tempore paruo
In Lympha tenera, efficitur nutriq; potenter,
His cõfert qb. & ipſis, & ſimul hetica moxa eſt

Cum

Cum ſale, cumq; oleo coctæ, ſi denique edantur.
Contra ſerpentum uis illis cuncta venena.
Ranarum cũ melle cinis, quando illitus illo eſt,
Implet Alopecias, ſanguem ſiſtitq; fluentem.

Nomi. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.* Ranocchie.

Qualità. Son frigide nel ſecondo grado, & humide nel primo.

Scelta. Le migliori ſon quelle, che habitano nell'acque groſſe, & ben formate, & nõ generate al tempo della pioggia.

Giouamenti. Cotte leſſe con olio, & ſale, & mangiate ſono la theriaca de i veleni di tutte le ſerpi, la lor decottion fatta con acqua, & aceto, uale a i dolori de i denti, nella lepra, & a gli ſpaſimi; ſono vtiliſſime a i tiſici, & la lor decottione gioua alla toſſe antica, maſſime cotte in brodo di pollo, o di cappone, & humettando prouocan ſoauemente il ſonno; la cenere del lor fiele, beuuta con vino, al peſo di vna dramma, ſana la febre quartana. Tiſici. Quartana.

Nocumenti. Eſſendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride, danno putrido nocumento, & però cauſano dolori de gli inteſtini, difficilmẽte ſi digeriſcono, nutriſcono poco, & generano ſangue malenconico, grauano lo ſtomaco, accreſcono le fiemme, & quando ſono morte dalle ſerpi, o andando in amore, non ſi deuono mangiare, percioche

danno gran perturbatione al ventre, & allo ſtomaco, & fanno orinar ſangue.

Rimedi. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con ſalſe fatte di herbe odorifere, & calide, & cõ vn poco di aglio. delle ranocchie ſon buone a mangiare ſolamente le coſcie, ſcorticate prima, & tenute in acqua freſca per ventiquattro hore, ſono manco nociue mangiate con ſpecie, con ſucco di aranci, o di limoni; ſon buone ne i tempi caldi per i giouani, & per i colerici, ma non per i vecchi, nè per flemmatici, nè per gli otioſi.

SARDA.

Cum muria Sardinia duos ſeruatur in annos.
Fitq; garum hinc, toto corpore felle caret.
Quare aliqui cũ oleo, & ſale, purgata integra ĩ olla
Gratticula vel eam ſi voluere coquuntur.

Sarda. Alice. Sardella.

Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda*. Ital. *Sarda, & quando è Sardina ſi ſala, & chiamaſi Alice, & quando è Sarda ſi ſala parimente, & chiamaſi Sardella*.

Qualità. E frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medeſimo.

Scelta. La migliore è quella, che è preſa la primauera, in mare arenoſo, & non fangoſo.

Giouamenti. Preſa ſubito cotta, & mangiata,

giata, è di buon nutrimento, & di delicatissimo sapore, le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco delle superfluità, & però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

Nocumenti. Genera ventosità massime se si mangia la sua spina, & hà dell'humido.

Rimedi. Cocendosi in vn tegame, ò su la graticola dentro un foglio di carta con olio, petrosello, & pitartima, ò con sale, & origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia a i suoi nocumenti, si conuiene la sarda a tutte l'etadi, & complessioni, la primauera, pur che non se ne mangi in troppa quantità. Cottura.

SPIGOLA.

Albo ex iure Lupus, tenuiq; elixus aceto,
Affectis adfert febribus auxilium.
Gignit enim tenuem succum sanguemq; probatum,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anseris hepar.
Illius succi, vel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos,
Qui renum duros comminuant lapides.

Nomi. Lat. *Lupus* Ital. *Spigola.* Spigola

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado.

Scelta.

Scelta. La migliore è la cãdidissima, & mollissima, & presa nel Teuere tra li due ponti, & specialmente nel mese di Gennaro, il quale è chiamato per questo Spigola.

Spigola

Giouamenti. E di sapore delicatissimo, rinfresca assai generando humore freddo, & sottile di sostanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che ha in testa rompe le renelle, e le pietre.

Pietre.

Nocumenti. Nuoce a i catarrosi, massime quando è grauida, percioche genera molti escrementi in ogni stagione.

Rimedi. E manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata con sapor bianco acetoso, ouero cotta sopra la graticola mangiandola con olio, aceto, & sale, & cosi conferisce ad ogni età & complessione, massime nel mese di Gennaro.

STVRIONE.

Hæroum tantum capiant Acipensera mensæ,
Mille etenim nummum non mihi piscis erit.
In precio nullus Romæ magis extitit vnquam,
Ornent regales munera rara dapes.

Sturione.

Nomi. Lat. *Sturio, Acipenser.* Ital. *Sturione.*

Qualità. E caldo nel principio del primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il migliore è quello, che è preso nei fiumi,

fiumi, ne i quali si fà più grasso, & più saporito, che nel mare.

Giouamenti. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo luoco; delle sue oua salate, si fà il cauiaro, che si mangia cotto, & crudo, per suegliar l'appetito, & per far bere con gusto, & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi, & podagrosi.

Nocumenti. Ha la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce, & tanto più, quanto è più fresca.

Rimedi. E manco nociuo mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo, cotto a lesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato con sapor bianco acetoso, con canella dentro.

TELLINE.

Et bene alunt Tellinæ, & ventrem sæpius esæ,
Sed coctæ modicis ignibus exonerant.
Conditæ sale moxque igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem.
Hinc cedri exceptus succo, sensimque perunctus,
Impellit glabras vsque manere genas.

Nomi. Lat. *Tellina.* Ital. *Telline.* Telline

Qua-

Qualità. Sono calde nel primo grado, & secche nel secondo.

Scelta. Le megliori sono grande, & fresche.

Giouamenti. La lor decottione fà lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto; la cenere delle salate con succo di cedro, prohibisce il rinascer de peli.

Nocumenti. E la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomaco, fà venir la sete, stringe il petto, & genera le renelle.

Rimedi. Bisogna purgarle ben dalla rena, ponẽdole per vn giorno nell'acqua fresca, & sbattendole con la scopa, poi si cuocono con cipolla soffritta, & vino aggiungendoui herbe odorifere, petrosello, & specie: son buone ne i tempi freddi per i vecchi, per i flemmatici, & per quei che s'affaticano assai.

TENCA.

Escrementitio succo, crasso atque tenaci
Tinca est propterea non placet illa mihi.
Lucius (vt prohibent) læsum se vulnere, Tincæ
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per medium secta, & carpo plantisq; quibusdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca. *Nomi.* Lat. *Tinca.* Ital. *Tenca.*

Qualità. E fredda, & humida nel secondo grado.

Scelta.

Scelta. S'elegga la femina presa in fiume, o in lago non fangoso l'autunno, & non l'inuerno. Quelle del lago di Perugia son buone, ma ottime sono quelle del lago di Mõte Rosoli.

Giouamenti. E di grã nutrimento, ma escrementoso; tagliate le tenche per lunghezza di schiena, & applicate alle piãte de' piedi, & de' polsi, mitiga l'ardor delle febri, et l'abbreuia.

Nocumenti. Si digeriscono tardi, grauano lo stomaco, & sono di cattiuissimo nutrimento, massime quelle che nascono nelle paludi; mangiate ne i giorni canicolari.

Rimedi. Cocendosi con aglio, & herbe odorate, & spetie, al forno son manco nociue, & parimente cotte con oglio, cipolla, & vua passa, ò riuersciate, & empite con menta, aglio, petrosello, & aneto, mangiandole con aceto, o agresto. E la tenca cibo da vsarsi in tempi freddi, da giouem, da i colerici, & da quei che molto s'affaticano. Cenara.

TESTVDINE.

Carne satis pingui grata, & Testudo suaui est;
Si coquitur posito tegmine mollis erit.
Mansa phthisim putrem soluit, tumidumq; lienem,
Fitq; venenatis vermibus Antidotum,
Sensibus exhibita est alimentum nobile, morbum
Tollit, & herculeum quid olet oua bibat.
Calda parum humescit, fluuios, montesq; peragrat.

An

An caro vel pescis, sit, petis est? media.

Testudine Tartaruca. *Nomi.* Lat. *Testudo, a testa qua tegitur.* Ital. *Testudine, & Tartaruca, sono animali di mezzana natura, tra gli animali, & i pesci, come le Lumache.*

Qualità. E fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

Scelta. Le migliori sono quelle che non sono aquatice, ma terrestre, grosse, piene d'oua, & pasciuta, prima che si mangi, di buoni cibi in casa.

Giouamenti. Sono di grandissimo nutrimento, & per questo si danno vltimamente a' tisici, & estenuati; il sangue loro beuuto giouа a quelli che patiscono di mal caduco; della carne della tartaruca cotta se ne fa pesto a gli infermi, per rinfrescarli, & ristorarli.

Nocumenti. Genera sangue grosso, & flemmatico, fà gli huomini pigri, & dormiglioси, & tardissimamente si digerisce.

Rimedi. Sia ben cotta, gettando via la prima, & seconda acqua, & bene apparecchiata, con herbe calide, pepe, zafferano, & rossi d'oua; son buoni per i gioueni, per i colerici, & per quei che molto s'affaticano.

TONNO.

Hæc Tynum piscis redolet vnum vescitur illo,
Nutrit enim liquidis sæpe Ticinus aquis.

Tonno.

Nomi. Lat. *Tynnus.* Ital. *Tonno.*

Qua-

Qualità. E freddo nel primo grado, & humido nel secondo.

Scelta. Il migliore è il giouene, preso del mese di Settembre, & si deue prendere più tosto la carne magra, che la grassa.

Giouamenti. La sua carne sana i morsi de' cani rabiosi; il suo vētre, che è grassissimo, & molto desiderato nelle tauole, salato, si chiama tarantello; & la carne magra salata è la tonnina, l'oua si salano; & se ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo, lequali cose tutte eccitano l'appetito. Tarantello. Tonnina. Bottarghe.

Nocumenti. Genera molto escremento, tardi si digerisce, graua lo stomaco, & accresce la flemma.

Rimedi. Fresco si cuoca su la graticola, con sale, & coriādro, aspergendolo continuamente di olio, & aceto, con vna mappa di finocchio, ò vn rametto di rosmarino.

TRIGLIA.

Dura caro Mulli est, valdeque friabilis, ergo
Si bene conficitur sumpta potenter alet.
At oculorum aciem assiduos si cedat in vsus.
Obtundit, Neruos nec satis esa iuuat.
Extinctus vino tantam vim infundit in illud.
Vt uel matri obsit (magne cupido) tuæ.
Namque nouos operam veneri nauare maritos.
Fœcundasque nouas impedit esse deas.

Nomi.

Nomi. Lat. *Mullus barbatus*, Ital. *Balbone*, *& Triglia*.

Triglia.

Qualità. E calda nel primo grado, & secco nel principio del secondo.

Scelta. La piccola è meglior della grande & presa in luoghi sassosi, & non in luoghi fangosi, & mari morti.

Giouamenti. E molto grata al gusto, & di buon nutrimento, affogata nel vino, & mangiata, estingue gl appetiti venerei, & beuendosi il vino fà venire in odio ogni sorte di vino, posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali, li sana.

Vino.

Nocumenti. E di dura carne, & tardi si digerisce; beuendosi il vino doue sia affocata la triglia fa l'huomo impotente, & la donna sterile, & fa venir in odio il vino. Vsata la triglia troppo spesso offende la vista.

Vista.

Rimedi. Si cuoca sopra la graticola mangiādosi con olio, & succo d'aranci; ouero fritta, si condisca con aceto, spetie, & zafferano, & cosi per molti giorni conseruerassi, & sarà molto migliore: è buona ne' tempi caldi, per i gioueni, & per i colerici, & per quei c'hanno lo stomaco gagliardo, & per quei che molto si esercitano.

TROTTA.

Si vitam Truttæ spectes, si denique mores

Sal-

Salmoni certè persimilem esse feres;
Quin veluti fluui salmo est, lenteque paludis,
Qualem nunc Gualdi sæpius esse licet.

Nomi. Lat. *Trutta.* Ital. *Trotta.* Trotta.

Qualità. È frigida nel principio del primo grado, & humida nel fine del primo.

Scelta. Che sia grossa, & presa in rapidissime acque, oue sian sassi, come le nostre di Gualdo, & non in laghi.

Giouamenti. Nutrisce ottimamẽte quella di fiume, che si digerisce presto, & genera vn'humor frigido, che rinfresca il fegato, & il sangue, & però sono le trotte buone nelle febri ardenti, come sassatili, & digestibili, accrescono lo sperma: & son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & colerici, & non per i decrepiti, & flemmatici.

Nocumenti. Subito si corrompe, & però subito presa si deue mangiare; nuoce a i vecchi, a i flemmatici, & a chi ha lo stomaco debole. Emicrania.

Rimedi. Si cuoca in egual parte di acqua, & aceto, & mangisi con sapori acetosi, ouero si marini nel modo, che si è detto del carpione.

Finiscono i Pesci.

CONDIMENTI.

ACETO.

Discutit, adstringit, refrigerat, utile axetum
Ventriculo, est nocuum cui nigra bilis obest.
Vlcera si ventris, vel pectora siccet, aceti
Commoditas tamen est non tibi parua quoque,
Frigore si poterit nervis nocuisse, rependit
Damma potest ægro si revocare famem.

Aceto. *Nomi.* Lat. *Acetum.* Ital. *Aceto.*

Qualità. E l'aceto frigido nel secondo grado rispetto al calor del vino, & tãto più quãto è il vino più vecchio, & più potente, ma ha vn certo calore, che ha acquistato dalla putredine, basta, che la frigidità supera in lui la calidità; & l'aceto fatto di vino debole, è più frigido, ma fatto di vin vecchio è manco frigido, ma la sua penetrantia non procede dal calore, ma dalle parti sottili, & acute frigide, come è l'aere boreale, & è oltre a ciò secco nel terzo grado.

Scelta. Il migliore è quello, che è fatto di ottimo vino, & che dentro ci siano le rose, & sia vecchio.

Giouamenti. E incisiuo, digestiuo, & aperitiuo, è ottimo per smorzare l'ardor della colera, & la sete, fortifica le gengiue, eccita l'appetito, apre l'opilationi, aiuta la digestione, & conferisce allo stomaco calido, & humido, de

bilita

bilita il sangue, & la collera, onde nuoce a i colerici, & resiste alla putredine; & per questo al tempo della peste si ha da vsar molto l'aceto, per preseruarsene. Peste.

Nocumenti. Genera humor malenconico, offende i nerui, lo stomaco, le gionture, e inimicissimo alle dõne, che patiscono mal di madrice, è pessimo per i macilenti, punge lo stomaco, & gli intestini, offende la vista, e sminuisce i sensi, & il coito, distrugge le forze, offende il petto, muoue la tosse, & chi l'vsa troppo si inuecchia presto, & si smagra. Smagrire.

Rimedi. Non si pigli mai a digiuno, si vsi moderatamente, et non sia troppo agro, et si faccia bollir seco l'vua passa, ouero si faccia bollire anisi, et seme di petrosello, e di finocchio, che cosi si leua ogni sua malitia, et finalmente vi si aggiunga un poco di zuccaro.

AGRESTA.

Omphacium sistit fluxus, & mitigat æstum,
Lumina clara facit, conuenit atque cibis.

VVA IMMATVRA.

Quid misera amplecti caram mihi profuit vlmum,
Tam subitæ mortis cum meus extet amor?
O felix labrusca tuis seruata racemis.

Quam minor est multo sors mea sorte tua?
Non calco, dulcisque mihi non insitus humor.
Digna fauore fui pectora, nunc noceo.
Adstringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili,
Malueram Bacco deditus esse sapor.

Nomi. Lat. *Uua immatura.* Et il liquore. *Omphacium.* Ital. *Agresta.*

Agresta

Qualità. È fredda nel primo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Si elegga l'vua acerba auanti il sol leone colta, & preparata.

Giouamenti. Gioua mirabilmente la state, a temperare il calor del sangue, a smorzar la colleta, & suegliar l'appetito; onde conferisce molto a i gioueni, & a i colerici, & a tutte l'infirmità calide.

Nocumenti. Stringe gagliardamente il petto, fa venir la tosse, & è nemica a i nerui, & a quei che patiscono dolor colici.

Rimedi. Si rimedia alla sua malignità vsando la in cõpagnia delle carni, massime di colõbi, ò d'altri cibi caldi, & dolci, & grassi; ma col pesce s'accõpagni con spetie calide. È inimica a i vecchi, & a i flemmatici, non si vsi col sale, perciochè dissecca troppo, & accende le febri.

Agresta falsa.

SAPA.

Multum alit et pulsus reuocat Sapa Toxica vincit,
Obstruit, atque inflat, ventriculoque nocet.

Nomi.

Nomi. Lat. *Defrutum, & Sapa*. Ital. *Mosto cotto, & Sapa*. Sapa. Mosto cotto.

Qualità. E calda nel secondo grado, & perche, quantunque per la decottione riceua calidita, perde nondimeno del calor naturale, è humida temperatamente.

Scelta. La migliore è quella, che si fa di mosto cauato dall'vua dolce, cotto tanto che mā chi p metà, & è meglior, e più chiara q̄lla che si fa di mosto biāco, che quella di mosto nero.

Giouamenti. Nutrisce valorosamente, tien lubrico il ventre, riuoca il polso, & gioua alla strettezza del petto, & a' difetti del polmone, & all'vlcere delle reni, & della vessica, & è buona contra i veleni.

Nocumenti. E difficile a digerire, è p la sua dolcezza opilatiua, & per questo nō si cōuiene a modo veruno a quei che patiscono opilatione di fegato, o di milza; è di grossa sostāza, & p questo è ventosa, & nociua allo stomaco.

Rimedi. Non si vsi per cibo, ma per condimē to, & seco sempre si pongano pepe, o altre cose aromatiche, l'inuerno; ouer amente si accōpagni con cose acide, che cosi si temperano l'vn l'altro; ouero si lasci affatto, ò si vsi in poca quantità, con vn poco di mele.

CANELLA.

Extenuant, virusque adimunt, caligine, ocelles

Cinnama odora leuant, commoda multa ferunt
Nãq; oculos, ſtomachũq; acuũ, tremuloſq; lacertos
Siſtunt: hinc ſicca eſt, nec pituita fluit.
Artubus hæc vires iam torpeſcentibus addunt,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt.
Tædia uexatæ Matricis, & Ilia tollunt
Turgida, veſſicæ prouida languidulæ.

Canella cinnamomo.

Nomi. Lat. *Cinnamomum*. Ital. *Canella*, & *Cinnamomo*.

Qualità. E calda, & ſecca nel terzo grado.

Scelta. La migliore è quella, che non è vecchia, ma che ſia freſca, odorata, acutiſſima al ſapore, & di color roſſo.

Giouamenti. V ſandola ſpeſſo ne i cibi, conferiſce ſommamente allo ſtomaco, & alle ſue frigide indiſpoſitioni, diſſoluẽdo l'humidità, & le ventoſità, riſchiara la viſta impedita per humidità, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fa dormire, ſcaccia le ventoſità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, conferiſce a i catarri, & alla toſſe, mondifica il petto, diſſecca l'humidità della teſta, fa buon fiato, eccita il coito, conforta il cuore, & hà la proprietà della theriaca, & reſiſte al la putredine.

Reni.

Nocumenti. Nuoce a' colerici la ſtate, & in paeſi caldi, perche infiamma le viſcere, & il ſangue; nuoce a podagroſi, perche eſſendo ca-

lida,

lida, & aperitiua, lascia facilmente penetrar gl'humori a' piedi & alle gionture.

Rimedi. Si vsi in poca quantità, & da i vecchi, & flemmatici, che hanno lo stomaco debile, ne i tempi freddi.

GAROFANI.

Est Cariophyllon cordi, stomachoq; salubres.
Et venerem stimulat, viscera ladit idem.

Nomi. Lat. *Cariophyllon*. Ital. *Garofani*. Garofani.

Qualità. Sõ caldi, & secchi nel terzo grado.

Scelta. I migliori sono quelli, che son freschi, & di odore perfettissimo, & di soaue sapore.

Giouamenti. Cõfortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, & lo stomaco, fanno i cibi molto grati, & soaui, fan buon fiato, prouocan l'orina, aiutano la digestione, cõferiscono alle passioni frigide, al vomito, alla nausea, al mal caduco, a gli spasimati, a gli stupidi, fermano i flussi.

Nocimenti. Offendono le viscere, stimulano a venere, stringono il ventre, & nuocono a i colerici la state, & fanno amare le viuãde, vsandoli troppo.

Rimedi. Bisogna vsarli in mediocre quantità, ne i tempi freddi, & ne i cibi humidi, & nelle età, & complessioni flemmatiche.

MELE.

Mel oculis confert, valide domat omne venenum,
Purgat idem, aſt inflat, bilis, & inde viget.
Ignea vere legas, & mella nitentia ſuccu
Subrufo hiberno tempore lecta mala.
Dulcia ſint, ſomni blandum lenimen, & imo
Pulmoni, turges ſi tamen illa time.
Hæc ſtomachum reparant, hæc a putredine fœda
Omnia tutantur; gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc ventri, mirabile maius,
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenent.

Mele. *Nomi.* Lat. *Mel.* Ital. *Mele, & Miele.*

Qualità. E caldo, & ſecco nel ſecõdo grado.

Scelta. Il migliore è quello della primauera, & della ſtate, quantunque Ariſtotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue eſſer bianco, ben granito, l'Attico è il migliore.

Giouamenti. E il mele aſterſiuo, aperitiuo, onde prouoca l'orina & mondifica i ſuoi meati, conferiſce a i frigidi, a i flemmatici, & a i vecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniente per conditure de i cibi, è di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrito dimandato in che modo gli huomini poteſſero ſani, & lungamente viuere; riſpoſe, dentro col mele, & di fuor con l'oglio, riſcalda lo ſtomaco,

muoue

muoue il corpo, resiste alla corrottione, & si conuerte in buon sangue.

Nocumenti. Genera ventosità nelle budella, si conuerte in collera, fà opilatione del fegato & della milza, eccita la febre, & induce dolori colici, & fà la tosse mangiandosi crudo, & quantunque sia medicina pettorale, nuoce nondimeno molto alla testa, & mangiandone in souerchia quantità, offusca l'intelletto, & moltiplica la collera.

Rimedi. Si cuoca sempre schiumandolo, ouero si mangi con frutti, o con altri cibi acetosi; non si deue vsare se non ne i tempi freddi per i vecchi, per i catarrosi, & per i flemmatici.

NOCE MOSCATA.

India odoratas, & crasso rore rubentes
Cum tamen esurant, dat tibi larga Nuces.
E stomacho iecori, vitiato splenì, & ocelis
Subueniunt bruma si modo lessa dolent.
His bene olent, & vix contacta labella famescunt,
Vessica his patula est: has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, matronæ nobile munus,
Glans muscata datur cui male vulua tumet.

Nomi. Lat. *Nux Miristica, & Nux muscata.* Noce moscata.
Ital. *Noce Moscata.*

Qualità. È calda, & secca nel fin del secondo grado.

Scelta.

Scelta. La migliore è fresca, & non pertugiata, graue, rossa, ben grassa, & piena di humore.

Giouamenti. Fa buon fiato, assottiglia la vista, leua le lentigine, conforta il fegato, & lo stomaco; aiutando la digestione, assottiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le ventosità, mitigando i dolori dello stomaco, astringe il ventre, & conforta la madrice, ferma il vomito, & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moscata è molto vtile nelle infirmità della madrice, & de i nerui, tanto applicato di fuori, quanto beuuto con brodi al peso di cinque, o sei grani.

Nocumenti. Nuoce a i sanguigni, a i colerici, & a quei, che patiscono morice, & finalmẽte offende i malenconici, & che son stitichi, perche stringe il corpo.

Rimedi. Si vsino di rado, & in poca quantità, mescolandoui un poco di zenzeuo, che cõ la sua humidità la contemperi. È cõueniente a i vecchi, & per i flemmatici.

OGLIO.

Pingue oleum mollit ventres, humetq́; calenti
Temperie, & pingui fert alimenta cibo.
Hoc sine nil condita sapit lactuca, sed vnde hoc,
Insipidum cum sit, deiciatque famem.

Nomi. Lat. *Oleum.* Ital. *Oglio.* Oglio.

Qualità. E calido, & humido nel secondo grado.

Scelta. L'oglio dell'oliue è molto lodato, & molto soaue, et familiare alla natura, sia dolce, et di dui anni almeno, ma non troppo vecchio; sia d'oliue mature, secondo luoco ha l'oglio di amandole dolci.

Giouamenti. Beuuto vna volta il giorno ammazza, et caua fuori i lumbrici, mollifica il corpo, ingrassa, et accresce la sostanza del fegato, et è singular medicina a vomitare i veleni presi, beuendone buona quantità.

Nocumenti. Leua l'appetito mangiandone in troppa quantità.

Rimedi. Si mangi in poca quantità, et rare volte, et per i conualescenti, et delicati si vsi l'oglio di amandole dolci, ma fresco.

SALE.

Nunc riget ante liquor fuerat Sal, siccat & ardet,
Cur tamen epotus corpora flux a ciet.
Gratior albus erit, ruber est vrentior, omni
Laus Sali non posito mensa nec olla sapit.

Nomi. Lat. *Sal.* Ital. *Sale.* Sale.

Qualità. E caldo, et secco nel secondo grado, astringe, espurga, dissolue, et assottiglia, et per questo si dice.

Sal

Sal primo poni debet, primoq; reponi;
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il quale nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a conseruar la sanità, percio che nelle viuande si mette per farle più saporite, secondo quel verso,

Nam sapit esca male, quæ datur absq; sale,

Scelta. Il migliore è il bianco, eguale, & denso.

Giouamenti. Mettesi nelle viuande il sale per tre rispetti; prima perche i cibi più presto descendan dallo stomaco, essendo egli graue; poi per fare i cibi più saporiti; & finalmẽte perche resiste al veleno, & alla putredine; desiccando con la sua siccità quell'humidità, dalle quale si può cagionare la putredine; eccita l'appetito, & la virtù digestibile, leua il fastidio de' cibi, prohibisce la nausea, resiste alla putredine, resolue, assottiglia, & dessecca l'humidità superflue, irrita gl'intestini a mandar fuori le feccie, & per questo si mette ne i clisteri, & nelle supposte.

Nocumenti. Le cose molto salate sono acute, generano humor malenconico, son vaporose, offendon la bocca dello stomaco, danno cattiuo nutrimento, brusciano il sangue, debilitano la vista, diminuiscono il coito, fanno prurito, rogna, serpigine, impetigine,

&

& morfea, & ſcortigano i meati dell'orina.

Rimedi. Biſogna vſarlo in poca quantità, & nõ è buono il ſale ne i ſalſamenti, per quei che hanno il petto ſtretto, & hanno humori ſalſi, & che ſono leproſi.

ZAFFERANO.

Fama vetus taceat, cedant pulmenta Luculli,
Cœna coronata eſt plenior iſta croco.
Hic cilices redolent, ignita cacumina florum
Rubro ferunt cordi gaudia ſumma tuo.
Si mala ſunt capiti, ſegnes ducentia ſomnos.
Illa decor ſtomachus, triſteq; pectus amant.
Et ventrem oblectant, vuluam reſeranq; tumen.ẽ.
Hæc ede, ſi riſus expetis aſſiduos.

Nomi. Latin. *Crocus*. Ital. *Zafferano*. Zafferano.

Qualità. È caldo nel ſecondo grado, & ſecco nel primo.

Scelta. Il migliore è il freſco, ben colorito, & che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo, non fragile, pieno, che bagnato tinga le mani, & habbia grato odore.

Giouamenti. Conforta lo ſtomaco, & le uiſcere, apre l'opilatione del fegato, cõferiſce alla milza, fa buon colore, leua la putrefattione, induce il ſonno, eccita al coito letifica il cuore, prouoca i meſtrui, e l'vrina, & facilita il parto, ma non ſene deue dare più di due dramme.

No-

Nocumenti. Và alla testa facendo dolore, sonnolentia, et offuscano i sensi, fa nausea, leua l'appetito, et dato in troppa quantità, cioè fino a tre dramme, è veleno, che fa morire subito ridendo, et il suo odore ferisce il capo.

Rimedi. Si adopri l'inuerno in poca quantità, da i vecchi, da flemmatici, et da i malenconici.

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus si non prius arruit humor,
Vix satis esse potest, igne tepente sibi
Hoc oculis aufert tenebras: huic vuida debent,
Omnia, ne putreant Zingiber edocuit.
Hoc odisse venus potuit, sed maxima ventri est
Commoditas, siccat, nec minus ille cacat.

Zengeuere, Gẽgueuo, Zenzero.

Nomi. Lat. *Zingiber*. Ital. *Zengeuere, & Gengueuo, & Zenzero*.

Qualità. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, et humido nel primo. Ma quando è seccato, è secco nel secondo grado: ha in se certa humidità per la quale facilmente corrompesi, è risolutiuo, et incisiuo.

Scelta. Bisogna che sia fresco, di buon odore, et di acuto sapore, et che nõ sia tarolato, et quando si spezza non faccia poluere.

Gio-

Giouamenti. Riſcalda lo ſtomaco, e tutto il corpo, & conſuma le ſuperfluità, riſolue le vētoſità, aiuta la digeſtione, conferiſce alla memoria, prouoca il coito, conſuma le flemme, chiarifica la viſta, & aſterge l'humidità del capo, e della gola. Il condito con mele è buono per i vecchi.

Nocumenti. Infiamma il fegato, onde non è buono vſarlo ne i paeſi, & tempi caldi, perche nuoce a chi ha calda compleſſione.

Rimedi. Si vſi in poca quantità, ouero ſi vſi condito con mele.

ZVCCARO.

Saccara pectoribus, ſtomacoque aptiſſima ſemper
Renibus, atque aluo, luminibuſque fauent.

Nomi. Lat. *Saccarum*. Ital. *Zuccaro*. Zuccaro.

Qualità. Il zuccaro è temperato nelle qualità paſſiue, ma nelle attiue inclina al caldo, & è gratiſſimo in tutte le viuande, eccetto che nella trippa, perche poſtoui ſopra la fà puzzare, come ſterco di buoi fatto di freſco.

Scelta. Il migliore è il bianchiſſimo, graue, ſodo, & duriſſimo da ſpezzare.

Giouamenti. Nutriſce più che il mele, mantiene il corpo netto, & mondo, aſterge la flēma, leniſce il petto, humetta il ventre, mondifica lo ſtomaco, conferiſce alle reni, & alla veſſica, è vtile a gli occhi.

No-

Nocumenti. Fà venir la sete, & per questo, quando cõ la sete si sente amarezza nella boc ca non bisogna vsare il zuccaro, perche all'ho ra lo stomaco è pieno di collera, nella quale il zuccaro, si conuerte, & fa gran danno allo sto maco, & nuoce a quei, che sono di calda com-plessione, come sono i gioueni, & colerici.

Rimedi. Si rimoue il nocumento del zucca-ro, mangiandosi con granati, ouero aranci acetosi.

Finiscono i Condimenti.

ACQVA.

Sic aqua clara, fluat qualis nitidissimus Aer,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis curat, nullo purissima limo,
Si que sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frescat breuiter, modico simul igne calescat
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi si q is aquam dederit, vinosa valete
Pocula, nam uincit optima lymba merum.

Acqua. *Nomi*. Lat. *Aqua*. Ital. *Acqua*.

Qualità. E frigida, & humida.

Scelta. La migliore è quella che è chia-ra, sottile, pura, lontana da ogni qualità, che al gusto non habbia sapore alcuno, che alla vi sta sia chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia sapore alcuno; è ottima ancora quel-l'ac-

l'acqua che appreſſata al fuoco, preſto ſi ſcalda, & leuatene, preſto ſi rifredda, che ſia fredda conuenientemente in ogni ſtagion dell'anno; ma l'inuerno più calda, & la ſtate più fredda, che non ſia ſalſa, nè amara, che non ſappia di fango, di ſolfo, o di altra coſa, & che il ſuo fonte naſca verſo Oriente, & corra verſo Settentrione; & è meglio quell'acqua, che corre ſopra la pura terra, di quella, che corre ſopra le pietre; biſogna ancora che ſia leggiera, nõ di peſo, ma che non graui lo ſtomaco, & che preſto ſe ne venghi via. Per il contrario quell'acque ſon cattiue, che vengono dalle paludi, che hanno male odore, o che participano di qualche minera, come ancora ſon quelle della neue, & del giaccio diſſoluti, & coſi quelle che l'inuerno ſono fredde, & la ſtate calde, che tutte queſte rifreddan lo ſtomaco, & oppilano la milza.

Giouamenti. Gioua a i caldi, a i graſſi, & carnoſi, a quei che ſi affaticano, tempera il vino, & quantunque eſſa non nutriſca, ricrea nondimeno, & riſtaura le forze, & è vehicolo di cibi, & eccita l'appetito, & data oportunamente nelle febri ardenti, ſe ne vede ſalubre, & felice ſucceſſo, percioche è contrarijſſima alla natura delle febri, rinfreſcando, & humettando il corpo, conferiſce ancora a coloro, che patiſcono pollutioni notturni.

Nocumenti. Nuoce a quei, che nõ sono troppo calidi, a i magri, a gl'otiosi, a quei che non son consueti a beuerla, a quei che han lo stomaco debole, & che patiscono infirmità di nerui. Fa danno a i denti, al petto, al costato, & a gli intestini deboli. Il beuere l'acqua fresca, massime a i vecchi, è molto dannosa, & a chi la frequenta di bere, è impossibile, che nõ caschi in vecchiezza & in frigide infirmità.

Rimedi. Si correggono l'acque cattiue cocendole, ò tenendole al sole in vn caraffone, con quattro granelle di pepe ammaccato, & volendosi beuere subito, si mastichino prima alquanti anisi, & per gli ammalati, si cuoca cõ canella, orzo, & simili cose; ouero si faccia l'acqua melata, la quale ha gran virtù, leua la sete, aiuta alle frigide infirmità del ceruello, de' nerui, & delle gionture, conferisce alla tosse, caccia fuori del petto le flemme grosse, muoue il corpo, & gl'intestini, purga le viscere, & i meati dell'orina, & per questo gioua ne i dolori colici.

VINO.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes,
Absit ab humano pectore potus aquæ.
Pocula quæ caruere modo mihi crede nocebunt,
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.
Immodici at sensus perturbat copia Bacchi
Inde quis enumeret quot mala proueniant?

Cor-

Corporis exaurit succos, animique vigorem,
Oprimit ingenium, strangulat atque necat
Alba colas melius reseratis postibus intrant
Corpora, & emulcent, sunt nigra sicca magis.
Si tibi sub rubro salienti grata colore
Sunt modo sint olido, manda sapore bibas.
Corda iuuant, vires reparant, subitamq; reportant,
Lætitiam modicis sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt, iecori mala, pessima ventri
Turgidulo somnos hæc veneremque ferent.
Cæcuba fumoso nimiumque furentia viro,
Sensibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitan, & chium expectas grandesque falernos
Sint mihi pauca malo, nec sino rura capro.
Calda minus sed sunt magis humida aquatica vina,
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

REGOLE.

Il vino si connumera fra cibi, percioche ogni cosa, che nutrisce è cibo, & il principal luogo tra le cose che si beuono, tiene il vino, percioche la sanità, per la sottil sostanza sua, meglio si mescola con cibi, che non fà l'acqua; oltre che a gl'huomini è molto dilettevole, restora l'humido radicale, e letifica il cuore. E il vino vn liquore soauissimo, ottimo restauratore di tutte le facoltà, & sicurissimo sussidio della vita nostra, & per questo gl'antichi la sua pianta, Vite, quasi che fosse vita chiamato;

mato; ma bisogna vsarlo con dodici regole infrascritte.

I. Regola è, che quando il vino è gagliardo, & generoso, sempre si beua inacquato, con acqua semplice, o con decottione di anisi, o coriandri preparati, & tanta acqua vi si mescoli, che basti a leuarli il feruore, & l'euaporatione, che fan alla testa; & perche si faccia miglior mistione, & si rinfreschino le parti calide del vin potente, si adacqui vn'hora, o due auanti che si beua, ma quando il vino sarà piccolo, & acquoso, non si adacqui, perche il vino adacquato inhumidisce troppo lo stomaco, & genera ventosità ne gli intestini, & imbriaca più facilmente, che l'acquosità il fa penetrare, & per questo quei c'hanno lo stomaco debole lo tralascino.

II. Regola. Non si beua mai il vino, dopò pranzo, ò dopò cena, finche nō sia finita la cō cottione del cibo, che allhora aiuta il nutrimento, che più presto trapassi il corpo, doue che prima impedirebbe la concottione.

III. Regola. Bisogna guardarsi di non bere vino, che sia rinfrescato con la neue, o con l'acqua giacciata, perche grādemente nuoce al ceruello, a i nerui, al petto, al polmone, allo stomaco, a gl'intestini, alla milza, al fegato, alle reni, alla vessica, & a i denti. Onde non è merauiglia, se quelli, che vsan di beuerlo, son-

in-

infestati da dolori colici, da indispositione di stomaco, dalla retentione dell'orina, & da altri pernitiosi mali; doue che gl'antichi Grechi in molte infirmità, come del petto, lo beueuan caldo, con giouamento notabile.

IIII. Regola. Si fugga il beuer vino a digiuno, perche turba l'intelletto, induce spasmo, & nuoce grandemente al ceruello, a i nerui, & alle gionture, riempe la testa, onde vengono poi catarri; & per questo quei c'hanno la testa debole, & sono esposti a i catarri, non beuino il vino, oueramente, poco, & inacquato, che si vede per esperientia, che tutti i Saracini vecchi, che son stati continenti nel vino, non son molto da catarri, nè da dolor di denti infestati, doue che noi altri che lo beuiamo, cominciamo a sentir catarri nella adolescentia: quando adunque sentiremo, che il vino ci habbia offesa la testa, si prendano sei, o otto grani di mortella, & se perciò non cessasse il dolore, si prouochi il vomito.

V. Regola. Non si conuiene dopò i frutti freschi, & humidi, & altri cibi cattiui, beuere vino sottile, perche essendo il vino buon penetratore, fa più presto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma questo si intende quando se ne beue superfluo che beuendone in poca quantità, corregge la malignità de i cibi.

VI. Regola. Se nella medesima mensa è da vsare vin gagliardo, & vin debole, si cominci dal debole, che il vin potente in fine, conforta la bocca dello stomaco, & aiuta la digestione.

VII. Regola. Quanto il cibo è più grosso, & più frigido, tanto si conuiene vino più gagliardo; ma quãto il cibo sarà più sottile, più caldo, & più digestibile, tanto più il vino sia debole, & per questo quei che mangiano carne di vaccina, & pesce, deuono beuere il vino più gagliardo di quelli, che mangiano le galline.

VIII. Regola. Quelli che vsan molto vino, nõ deuono vsar molto cibo, perche il vino serue per il bere, & per cibo, & per questo malamente potrebbe la natura digerire.

IX. Regola. Il vino che è fatto debole, con l'acqua, è più laudabile, che il vino debole naturalmente, perche questi facilmente si putrefanno.

X. Regola. Quelli che hanno il ceruello debole, & lo stomaco, o il fegato caldo, & habitanti in caldi paesi, deuono beuere poco vino, & acquoso; ma quelli che son di frigida complessione, & stanno in paesi freddi, & più forte, & più potente vino deuono beuere.

XI. Regola. Bisogna ancora nel bere osseruare le stagioni dell'anno, perche l'inuer-

no bisogna beuer poco, & più gagliardo vino; la state più copioso, & più acquoso.

XII. Regola. Bisogna ancor considerare l'età, perche si come il vino è alieniſſimo da' fanciulli, cosi a i vecchi è attiſſimo, essendo che tẽpera la lor frigida compleſſione, & per questo Platone negò il vino a i fanciulli, & a i giouani lo concesse moderatamente, & a i vecchi larghiſſimamente dicendo, che i fanciulli fino a i vinticinque anni, nõ deuono beuere vino, perche a aggiungerebbe fuoco a fuoco, & la giouentù non deue beuer vino gagliardo, ma ben temperato.

Conditioni del buon vino.

Il vin buono, deue essere mondo, puro, chiaro, che tiri al rosso, detto cerasolo, che sia di luoghi montuosi, & sassosi, discoperti verso mezzo giorno, sia di ottimo odore, perche il vino odorato, accresce gli spiriti sottili, nutrisce beniſſimo, & genera ottimo sangue. Sia al gusto gratiſſimo, perche è presentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello stomaco, & del cuore si vengono meno; nõ sia a modo veruno agro, nè dolce, ma mezzano, che il troppo dolce infiamma, fa opilationi, & riempie la testa, ma l'acerbo, o acre nuoce, a i nerui, & allo stomaco, & genera crudità.

Vini cattiui.

Sono cattiui i vini grossi, fetidi, torbidi, corrotti, & ingrati al gusto, i quali tutti bisogna suggirli, perche fanno dolor di testa, corrompono il sangue, fan li spiriti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

Vini acquosi.

I vini deboli chiamati acquosi, & oligofari, non tolerano troppo mistione di acqua, danno poco nutrimento, non riscaldano manifestamente, & per questo si possono dare a i febricitanti senza pericolo; non offendon la testa essendo poco fumosi, & poco vaporosi, anzi mitigano il dolor di testa causato da humidità, & il dolor dello stomaco che procede da ardore.

Vini potenti.

Dalle cose dunque sudette si può concludere, che i vini potenti non conuengono alla conseruatione della sanità, come sono il magnaguerra, greco, corso, maluagia, moscatello, & simili, massime essendo grossi, & rossi, perche nutriscono troppo, & per questo si vede, che ne i luoghi doue sono buoni vini, vi sono gli huomini molto viuaci, come in Gualdo.

Effetti del buon vino moderatamente beuuto.

Il vino moderatamente beuuto, parturisce mol-

molti commodi all'animo, & al corpo, percio che quãto all'animo si rende più fidele, & più mansueto, l'anima si dilata, gli spiriti si confortano, l'allegrezze si moltiplicano, & i dispaceri si scordano, chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena la ira, leua la malenconia, induce allegrezza, viuifica gli spiriti, & dona audacia, muta i vitij in virtù, facendo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di superbo humile, di pigro sollecito, di taciturno facõdo, di goffo astuto, & conduce la mente humana dalla potenza all'atto. Quanto poi al corpo, conferisce alla nutritione, resiste alla putredine, aiuta la concottione, la digestione, & la generation del sangue, incide la flemma, fà i membri coloriti, risolue le ventosità, prouoca il sonno, eccita l'appetito, ingrassa i conualescenti, ristora gli estenuati, apre l'opilationi, concuoce i crudi humori, prouoca il sudore, & l'vrina, apre la via alle superfluità; onde à ragione fù il vino da gl'antichi detto Theriaca magna, essendo, che riscalda il cor freddo, & il caldo lo rinfresca, come anco dissecca l'humido, & humetta il secco.

Effetti del vino beuuto immoderatamente.

Il vino beuuto fuor di modo, come fanno gli imbriachi, fà effetti contrarij, imperoche

genera infirmità frigide, come sono apoplessia paralisia, letargo, mal caduco, spasmo, & tremore, offende la testa, perturba i sensi, snerua la memoria, & fà morti repentine, quanto all'animo poi, il vino fà gl'huomini ignoranti, loquaci, ingiuriosi, forsennati, stupidi, homicidiali, & lussuriosi, corrompe la mente, risolue l'animo, distrugge le potentie, animali, & naturali, & se l'ebriacchezza si frequenta, apporta molte offese al corpo humano.

Rimedi delli nocumenti del vino.

Per fuggire l'offese del vino, non si mangino cose dolci, nè apperitiue, ma cose amare, & constrettiue; onde l'assentio preso innanzi, prohibisce la crapula, & l'embriachezza; & il medesimo fanno sette amandole amare, o vn'insalata di fronde di cauli. Il zafferano beuuto con sapa, i grani di mortella, & i cauoli mangiati dopò, la radice dell'iringo parimente presa innanzi, fà il medesimo, come anco il porro, & l'amandole di persichi presene sette auanti al cibo, & cotognate, & altre cose astringenti dopò il cibo.

Del vino nuouo.

Il vin nuouo chiamato mosto, è difficile à digerire, offende il fegato, & gli intestini, gon

fia

fia il ventre, per la bollitione, che fà nel corpo, dalla quale nascono ventosità, prouoca l'orina, induce dissenteria, fà sognar cose terribili, è di grosso nutrimento, ma questo ha di buono, che solue il ventre.

Vin vecchio.

Il vin vecchio quando passa di quattro anni, è caldo, & secco nel terzo grado, & sempre inuecchiando acquista più calore. Il migliore è quello, che è odorifero assai, potente, spiritoso, che nõ sia amaro, nè acetoso, ma grato a tutti i sensi, aiuta la virtù espulsiua, risolue i mali humori, & la ventosità, è buono per quei, che hanno humori crudi nelle vene, & ne gl'altri vasi, nuoce a chi l'vsa molto, a i nerui, & al coito, perche dissecca il seme, perturba l'intelletto, offende i pannicoli del ceruello, & impedisce il sonno, onde si deue adoperare per vso di medicine, & non per bere, & pur beuendone se ne beua poco, & molto bene adacquato; nuoce a i gioueni, & a quei, che son di calda complessione, massime la state, come conferisce l'inuerno a i vecchi, & a i flemmatici.

Vino dolce nuouo.

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo gra-

do,& humido temperatamente,è buono l'inuerno per i gioueni,per i colerici,& per quei c'hanno lo ſtomaco gagliardo, che ha gran forze di vnire,& confortar li ſpiriti, prouoca il coito, perche genera molto ſperma, ma è inimico a vecchi,& a' flemmatici;quando non è chiaro genera ſangue feccioſo, oſcuro,& va poroſo,nuoce allo ſtomaco,& alle budella,& molte volte fà venire il fluſſo hepatico, onde ſi deue aſpettare a beuerlo da ſe, ouero dalle tacchie dell'auellane, che lo fan venir preſto chiariſſimo.

Vino dolce maturo.

Queſto vino è caldo nel ſecondo grado, & humido temperatamente. Il migliore è quello, che è di ſoſtanza ſottiliſſima, & alla viſta lucidiſſimo, & traſparente; diletta mirabilmente al guſto, nutriſce molto & gioua al petto, & al polmone, ma oppila gagliardamente il fegato,& la milza, empie la teſta, fà ſete, & genera la pietra nelle reni, & ſi conuerte in colera.onde i colerici non lo deuono vſar in modo alcuno, nè quel c'hanno mal diſpoſte le viſcere; a i vecchi l'inuerno è molto conueniente.

Vino bruſco.

Il vin bruſco agreſtino, pontico, ſtitico, &

acer-

acerbo, si confondono tra di loro, per la poca diferenza, che è tra questi sapori: è ben vero, che l'austero participa dell'amaro, & il pontico del sorbigno. I vini, che propriamente son bruschi da gl'altri vini, hanno tanto poco calore, che non arriuano al primo grado, & son secchi nel secondo; son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiammato, & allo stomaco disseccato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso, stagnano il vomito, ma non bisogna che sian acetosi, nè molto austeri, ma che sian mediocremente astringenti, sottili, & poco colorati, e son buoni per i gioueni, c'hanno lo stomaco caldo, & per i colerici, & son nemici a i flemmatici, & a i vecchi, peroche stringono il petto, fan venir la tosse, non dan buon nutrimento, nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

Vino rosso.

Il vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto è temperato; il buono è quel che è di sostanza sottile, splendido, & chiaro, simile à vn rubino; nutrisce molto bene, genera buon sangue, leua la sincope, & fà piaceuoli i sogni la notte, il grosso graua lo stomacho, nuoce al fegato, & alla milza, facendo opilationi, & tardi si digerisce; il negro dolce è più nutritiuo, & più opilatiuo; i negri austeri, generano hu-

humori melanconici: i rossi dolci son pettorali; i rossi assai chiari, & raspanti fanno orinare.

Vino bianco.

Il vin di color di cedro si chiama bianco, è odorifero, & potente, e caldo nel principio del secondo grado, & secco nel primo. Non vuol esser di più d'vn'anno, perche sarebbe troppo caldo, sia splendido, & lucido, & fatto d'vue mature, nate nelle colline. Resiste a i veleni, & alla putredine, purga le vene de gli humori corrotti, fa buon colore, accresce le forze, rallegra il cuore, & conforta il calor naturale, prouoca l'orina, il sudore, fa dormire, gioua alla quartana, alla diaria, & a i conualescenti, conforta lo stomaco, & vsandosi conuenientemente ben temperato con l'acqua, conferisce in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni cõplessione, pur che non sia troppo vecchio, & non se ne beua troppo, perche nuoce a chi ha la testa, & gli altri membri deboli.

Raspati.

I raspati fatti di vino ottimo, son molto buoni, perche quella mordicatione gagliarda congionta col sapor dolce, ò altro sapor di vin buono, prouoca l'orina, fa digerire il cibo, risueglia l'appetito, & non lascia ascendere alla testa i fumi del cibo.

Ac-

Acquati.

Gli acquati son poco grati allo stomaco, offendon la testa, ma quel che hanno di buono è che presto si rendon per vrina; sono molte le differentie loro, secondo la varietà dell'vue, dalle quali vengon le vinacce, che se saran dolci, la beuanda sarà molto più soaue, & più tosto si renderan per vrina; ma il contrario sarà se l'vue saranno acerbe, & acide.

Vino artificiale per poueri, & per infermi.

Prendesi di aceto, di mel purgato, cioè schiumato, vua passa, ò zibibo, ò vua cotta aſi. libra ij. tartaro poluerizato ʒ. vj. si fan bollir in acqua alla quantità d'vn barile, fin che sia crepato il zibibo, & l'acqua sarà rossa, lasciasi freddare, poi prendasi vn'altro barile di vino rosso, aggiungendo tant'acqua chiara, quanto basta a farlo soaue. Poi se gli fa la concia, pigliando tre oua, & vn pizzichetto di sale, si sbatta con acqua in vn secchio con la scopa, fin che facci gran schiuma, la quale subito si metta nel barilone, mescolando sempre. L'inuerno dura vn mese e poco più, la state fino a venti giorni.

Vino contra la peste, per i ricchi.

Prendesi di radici di tormentilla, di bistorta, di vincetossico, di dittamo bianco, di cinque foglio, di zedoaria, ana dramme due e meza, scordio manip. mezo, bolo arm. or. once meza, seme di acetosa, di coriandri preparati, di basilico ana dramme tre, seme di cedro mondo dramma vna e meza, frondi di cardo santo dramme due, canfora dramme meza, zafferano scropolo mezo. L'herbe si tagliano, & l'altre cose si pestano grossamente, & ligate in tela di lino sottile, candida, & monda s'infondono in otto libre di buon vin bianco chiaro, & odorifero, per dui giorni continui, poi leuato il bottone, & colato il vino, gli si gettino sopra sei once di siroppo d'agro di cedro, & si mescoli bene, finche s'incorpori bene il tutto, & si serbi all'vso.

Per i poueri.

Si prenda vn manipolo di radici d'ebulo peste alquanto, & altrettante frondi di ruta capraria, s'infondano in lib. 8. di vin bianco, per 24. hore, in vn fiasco di vetro ben coperto, & serbisi all'vso.

Di questi vini si piglia vn buon bicchier la mattina nell'vscir di casa, presa prima vna di queste rotule.

Pren-

Prendasi di vinceto ſſico, di termentilla, di biſtorta, zedoaria, & dittamo biãco, ana ſcropolo vno, di bolo armeno, di terra ſigillata, ana ſcrop. vno e mezo, di ſeme d'acetoſa, di coriandri preparati mondi, ana ſcropoli duo, ſpetie di electuario di gemme, dramma meza, con zuccaro quanto baſta, diſſoluto in acqua roſata, & di acetoſa, ſi facci confettion in rotule.

Quando la mattina l'huomo è leuato di letto, meſſoſi le calze, e'l giuppone, ſtia dritto, & meſſo nel ſcaldaletto pieno di bragia, vi ſi getta ſopra della poluere infraſcritta, & ſi ,p-fumi tutta la perſona, poi ſi finiſca di veſtire.

Si fa la poluere di legno ſanto, di ſandali tutti, ana dramma vna e meza, legno aloe, ſcrop. dui, ſtorace calamita, laudano, belzui, ana dram. due, aloe hepatico, mirra, ana once meza, ſcordio dramma vna e meza.

Vſcẽdo di caſa ſi porti ſempre in mano vna palla fatta al torno di legno di ſaſſafras, o ginepro concaua, che ſi poſſa aprire, & che ſia bugiata per tutto con molti fori, & dentro ſi tenga un pezzo di ſpogna bagnata nell'aceto infraſcritto; Prendeſi della poluere ſopradetta onc. vna, di canfora ſcropolo mezo, ſi leghino in pezza rara, & s'infondano in vna libra d'aceto fortiſſimo, & come non vi è più aceto, vi s'aggiunga dell'altro. Dell'altre coſe p-

tinen-

tinenti a questo proposito, habbiamo tratta-
to a pieno nel nostro libro della Peste, & nel
libro dell'acque, & vini Medicinali, & più a
pieno nel nostro Theatro delle piante.

Il fine de i Vini.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre, ne i cibi.

DAl mangiare si radunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si consumano cõ l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde con qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluità diuerse, come da diuersi luoghi procedono, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escremẽti del ventre, & altre sporcitie del corpo, che se non si cacciano fuori, generano molti mali, come opilationi, febri, dolori, & posteme; & per questo cõ ogni studio bisogna euacuarle, ò per natura, o per arte; per natura vsando cibi humidi, & liquidi; per arte, pigliando qualche clistero la state fatto con oglio violato, ò rosato; & l'inuerno con oglio commune, ò d'amandole dolci, ouero facendo vna suppositta di butiro, empiendo vna fistula di piombo lunga vn palmo, vn dito grossa, empita di butiro, con vn poco di sale, & poi

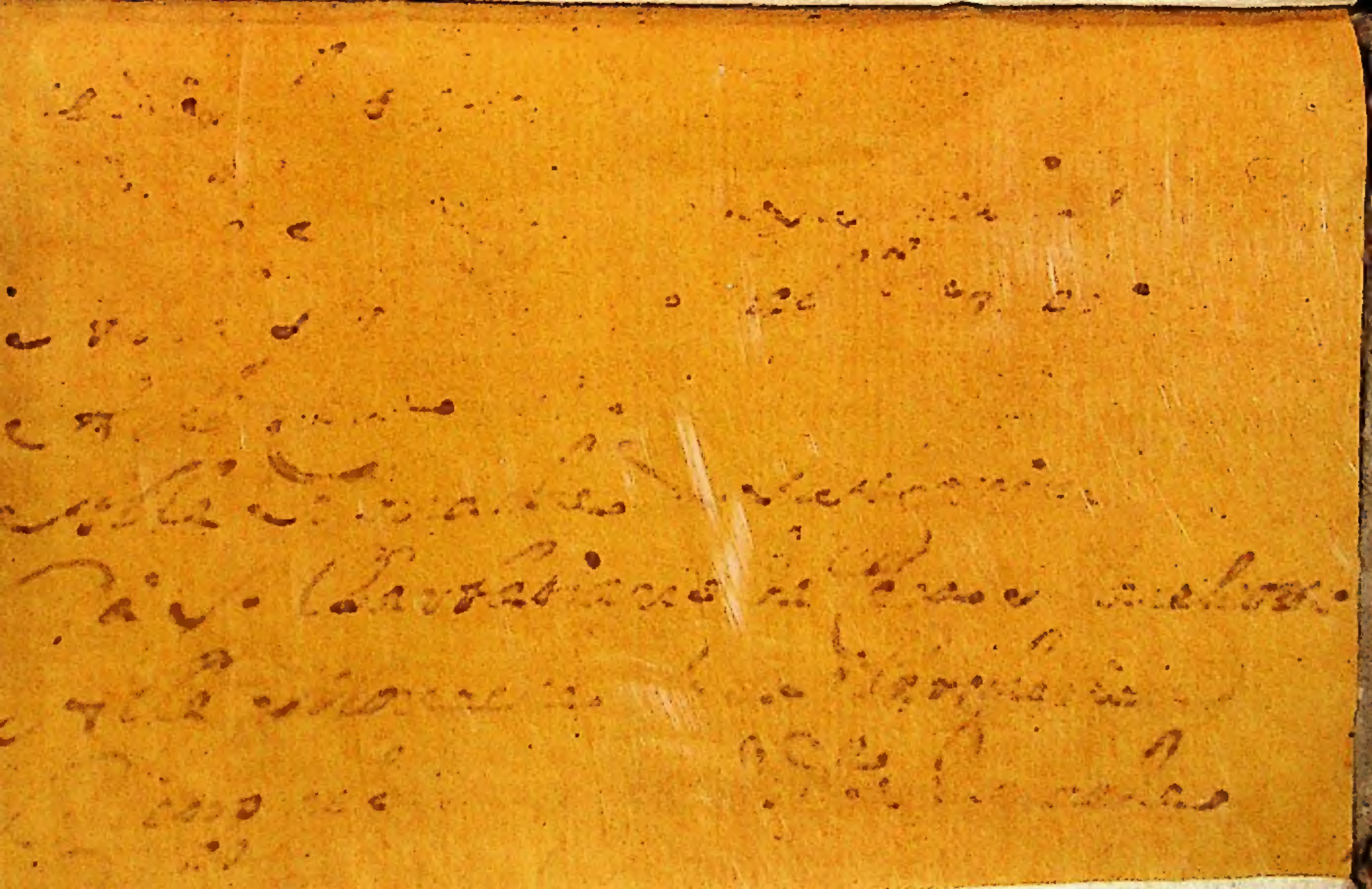
con

con vn stile spingere il butiro in alto; l'altro modo è: Di sopra si prenda mezza hora auanti al cibo, mezza oncia di fior di cassia; ouero si prenda vn'oncia e mezza di mel rosato solutiuo: ouero siroppo rosato solutiuo, tre hore auanti pranso, vna volta, ò due la settimana; ouero si prendano quindici sebestini, e si lessino in qualche brodo, il qual si beua quattro hore auanti prãso, e li sebestini aspersi di zuccaro, si prendano nel principio del mãgiare, in vece di pruni damascени; ouero si prenda mezza oncia di rodomanna, fatta di zuccaro, di rugiada, di rose, di mercuriale, & di cauli, facẽdone rotule, o cannelli, pigliandone mezza oncia all'alba; ouero si prẽda il nostro electuario, detto durantino, fatto a foggia di cotognata, con egual parte di manna, & di polpa pruni damascени freschi, ben cotti, & passati per setaccio, & con infusione di sena, e di polipodio, con anisi, & cinnamomo, reiterata tre volte, si faccia electuario, & sene pigli mezza oncia, nel principio del pranso, che è soaue al gusto, & senza molestia muoue il corpo. Si può pigliare ancora de i manuschristi, di polipodio, ò di sena, alla quantità di mezza oncia, poco auãti al cibo, & si fà in questa maniera: Prendonsi di polipodio quercino, mondato con diligentia, once quattro, di zenzeuero, once mezza, di seme di finocchio dolce,

dram-

dramme vna, d'anisi dramme due, d'vua passa dolce, once vna, cuocansi secondo l'arte, leggermente spremendo; si prenda di q̃sta espressione libre vna, di zuccaro, once otto, di coralli rossi preparati, drãme vna e mezza, di perle preparate, scrupoli quattro, e si faccia confettione in rotule.

A questo proposito gioua ancora subito auanti pranso, mangiar mezza oncia di manna Calabrese, o beuerla con vn poco di brodo; vale ancora questo electuario, fatto in q̃sta maniera: Si prende di succo di rose libre vna, di succo di mercorella, di malua, di cauoli, e di bieta, ana oncie otto, si colano, e poi si cuocano, sospendendo nel mezzo vn bottone, fatto di drãme diece, di mastice fresca, e molle, fin che i sughi venghino a spessezza di mele, eleuato il mastice si serue all'vso; la sua dose è da mezza dramma, fino a vna dramma intiera in bolo, ouero (& è cosa regia) si dissolua la manna in acqua di borragine, di modo che l'acqua sia, poi si stilli a bagno caldo, in boccia di vetro, & ne viene vn'acqua purissima, & candidissima, della quale se ne prenda vna oncia fino a due, la sera nel principio della cena, o la mattina per sei hore auanti pranso.

IL FINE.

Nobile Collegium Medicum Sancti Caroli
A. 2599.